



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Medicina

Escuela Profesional de Nutrición

**Percepción materna y del docente sobre alimentación
saludable en preescolares de una institución educativa,
San Juan de Lurigancho - 2018**

TESIS

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición

AUTOR

Lucero NOLASCO SHOCOSH

ASESOR

Dra. Doris Hilda DELGADO PÉREZ

Lima, Perú

2019



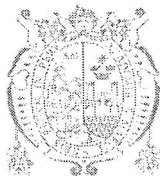
Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

Referencia bibliográfica

Nolasco L. Percepción materna y del docente sobre alimentación saludable en preescolares de una institución educativa, San Juan de Lurigancho - 2018 [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Nutrición; 2019.



Universidad Nacional Mayor de San Marcos
Universidad del Perú. Decana de América
Facultad de Medicina



Escuela Profesional de Nutrición

"Año de la Lucha contra la Corrupción y la Impunidad"

ACTA N° 005 DE EXAMEN DE TITULACIÓN
MODALIDAD DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

Conforme a lo estipulado en el artículo 45° de la Ley Universitaria 30220, el Jurado de Sustentación nombrado por el Comité de Gestión y la Dirección de la Escuela Profesional de Nutrición, conformado por las siguientes Docentes:

Presidente: Mg. Violeta Magdalena Rojas Huayta

Miembros: Mg. Ivonne Isabel Bernui Leo

Lic. Rosa Amelia Bardález Hoyos de Bazán

Asesora: Dra. Doris Hilda Delgado Pérez

Se reunió en la ciudad de Lima, el día miércoles 06 de febrero de 2019, para proceder a evaluar la **Sustentación de Tesis para Optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición** de la bachiller:

Lucero Nolasco Shocosh

Código de Matricula N° 14010552

Tesis: "Percepción materna y del docente sobre alimentación saludable en preescolares de una Institución Educativa, San Juan de Lurigancho - 2018"
(Aprobado con RD N° 03010-D-FM-2017)

La mencionada bachiller aprueba el examen de titulación, mediante la modalidad de sustentación de tesis, obteniendo la calificación de:

..... *Diecisiete* (En letras)

Estando de acuerdo con la presente acta, el Jurado de Sustentación firma en señal de conformidad.

.....
Mg. Violeta Magdalena Rojas Huayta
Presidente

.....
Mg. Ivonne Isabel Bernui Leo
Miembro

.....
Lic. Rosa Amelia Bardález Hoyos de Bazán
Miembro

.....
Dra. Doris Hilda Delgado Pérez
Asesora



DHDP/desa

Av. Grau 755 - Lima 1 - Apartado Postal 529 - Lima 100 - Perú Central Facultad de Medicina (511) 3283838
Central UNMSM 619-7000 anexo 5401

Portal Web: <http://medicina.unmsm.edu.pe> / epnutricion.medicina@unmsm.edu.pe

Dedicatoria

A mis padres, Dennis y María, a mi hermano Alexander por su apoyo brindado a lo largo de toda mi etapa de estudiante, por sus consejos y confianza logre culminar mis estudios.

Agradecimiento

A mi asesora la Dra. Doris Hilda Delgado Pérez por su tiempo y dedicación para la realización del presente trabajo.

A los revisores de la presenta tesis M. Sc. Ivonne Bernui, Mag. Violeta Rojas, Lic. Rosa Amelia Bardalez, por sus aportes y sugerencias que enriquecen el presente trabajo.

A los profesores de la Escuela Profesional de Nutrición, quienes con sus enseñanzas y consejos han permitido mi formación como profesional.

A la institución educativa por permitirme realizar mi trabajo de estudio y a todas las madres participantes por su tiempo en el recojo de datos.

A mis amigos (as) que me dieron ánimos en seguir para la culminación del presente trabajo.

ÍNDICE

I.	Introducción	1
II.	Objetivos.....	13
2.1	Objetivo General	13
III.	Metodología.....	14
3.1	Tipo de estudio:	14
3.2	Población	14
3.3	Área de estudio.....	14
3.4	Muestra.....	15
3.5	Variables	16
3.6	Técnicas e Instrumentos	17
3.7	Procedimiento de recojo de datos.....	18
3.8	Análisis de los Datos.....	18
3.9	Consideraciones éticas	20
IV.	Resultados.....	21
4.1	Características generales de la población:	21
4.2	Percepciones maternas sobre la alimentación saludable en niños preescolares	22
4.3	Percepción del Docente sobre alimentación saludable del preescolar 38	
V.	Discusión	54
VI.	Conclusiones y Recomendaciones.....	61
VII.	Referencias Bibliográficas	63

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Tamaño de la muestra	15
Tabla 2: Operacionalización de la variable	16
Tabla 3: Características generales de madres entrevistadas en grupo focal y entrevista a profundidad, San Juan de Lurigancho – 2018 (n=26).....	21
Tabla 4: Citas de madres de niños preescolares del Tema 1: Nociones de la alimentación saludable	23
Tabla 5: Citas de madres preescolares Tema 2: Formas de preparaciones saludables	28
Tabla 6: Citas de madres preescolares Tema 3: Percepción sobre la disponibilidad de alimentos saludables.	32
Tabla 7: Citas de madres preescolares Tema 4: Percepción sobre motivaciones para elegir alimentos saludables.	35
Tabla 8: Características generales de las docentes entrevistadas en grupo focal y entrevista a profundidad, San Juan de Lurigancho – 2018 (n=14).....	38
Tabla 9: Citas de los docentes Tema 1: Nociones de la alimentación saludable.	39
Tabla 10: Citas de los docentes. Tema 2: Percepciones sobre loncheras saludables	43
Tabla 11: Citas de los docentes. Tema 3: Promoción de la alimentación saludable en la Institución	47
Tabla 12: Citas de los docentes. Tema 4: Beneficios de la Alimentación saludable	51

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Percepciones maternas sobre las nociones de la alimentación saludable.....	26
Figura 2: Percepciones maternas sobre formas de preparaciones saludables.	31
Figura 3: Percepciones maternas sobre disponibilidad de alimentos saludables.	34
Figura 4: Percepción sobre motivaciones maternas para elegir una alimentación saludable.	37
Figura 5: Percepciones de los docentes sobre nociones de la alimentación saludable.	41
Figura 6: Percepciones de los docentes sobre loncheras saludables.	46
Figura 7: Promoción de la alimentación saludable en la institución.	50
Figura 8: Percepciones de los docentes sobre los beneficios de la alimentación saludable.	53

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1: Consentimiento informado	68
Anexo 2: Guía semiestructurada de entrevista a profundidad de percepción sobre alimentación saludable en niños preescolares para madres	69
Anexo 3: Guía semiestructurada de entrevista a profundidad de percepción sobre alimentación saludable en niños preescolares para docentes	71
Anexo 4: Guía semiestructurada para grupos focales de percepción sobre alimentación saludable en niños preescolares para madres	72
Anexo 5: Guía semiestructurada para grupos focales de percepción sobre alimentación saludable en niños preescolares para docentes	74

RESUMEN

INTRODUCCIÓN. A nivel mundial, el sobrepeso y obesidad infantil es un problema de salud. En el Perú, la prevalencia está en aumento y está relacionado con la falta actividad física y el alto consumo de alimentos y bebidas ultraprocesados. El preescolar aprende hábitos alimentarios del seno familiar y se incorporan como costumbres.

OBJETIVO. Explorar las percepciones maternas y del docente sobre la alimentación saludable en preescolares en una Institución Educativa, San Juan de Lurigancho. **MÉTODOS.** Estudio cualitativo, se utilizó Teoría Fundamentada. Participaron 38 personas, 24 madres de niños preescolares que asistían y 14 docentes que trabajaban en la Institución Educativa “Pasitos de Jesús” San Juan de Lurigancho.

Se realizaron 14 entrevistas a profundidad y 4 grupos focales. Se transcribieron las grabaciones en Excel. Las transcripciones se pasaron al software Atlas Ti, para hacer las codificaciones abierta, axial y selectiva. Se resumió en categorías y temas para generar la teoría. **RESULTADOS.** El 81% de las madres tuvieron más de un hijo, la mayoría con educación secundaria. Las percepciones maternas fueron: *nociones, formas de preparaciones, disponibilidad y motivación de una alimentación saludable*; en los docentes fueron: *nociones, percepciones de loncheras saludables, promoción de la institución y beneficios de la alimentación saludable*.

CONCLUSIONES. La mayoría de las madres y los docentes tienen una percepción adecuada respecto de la alimentación saludable consideran que debe ser balanceada, variada, natural e incluir todos los grupos de alimentos, perciben que es importante porque tienen nutrientes que son indispensables para el crecimiento y desarrollo, el rendimiento académico, prevenir enfermedades y además formar hábitos alimentarios saludables.

Palabras clave: Percepción, alimentación saludable, madre, docente, preescolar.

ABSTRACT

INTRODUCTION: Worldwide, childhood overweight and obesity is a health problem. In Peru, the prevalence is increasing and is related to the lack of physical activity and the high consumption of ultra-processed foods and beverages. The preschool child learns the family's eating habits and incorporates them as customs. **OBJECTIVE:** To explore perceptions of mothers and teachers about healthy eating in preschool children in an educational institution, San Juan de Lurigancho. **METHODS:** qualitative study, the grounded theory was used. A total of 38 people participated, 24 mothers of preschool children who attended school and 14 teachers who worked in the Educational Institution "Pasitos de Jesús", San Juan de Lurigancho; Sixteen in-depth interviews and four focus groups were conducted. The recordings were transcribed in Excel. The transcripts were passed to Atlas software Ti, to make the encodings open, axial and selective. It was summarized in categories and topics to generate the theory. **RESULTS:** 81% of mothers had more than one child, the majority with secondary education. The maternal perceptions were: notions, forms of preparations, availability and motivation of a healthy eating; in the teachers were: notions, perceptions of healthy lunch boxes, promotion of the institution and benefits of healthy eating. **CONCLUSIONS:** Most mothers and teachers have an adequate perception of healthy eating, they consider that it should be balanced, varied, natural and include all food groups, perceive that it is important because they have nutrients that are essential for growth and development, academic performance, prevent diseases and also form healthy eating habits.

Key words: Perception, healthy eating, mother, teacher, preschool.

I. Introducción

En la actualidad, el consumo de alimentos no saludables en niños preescolares se ha ido incrementando y son aquellos que contienen alto contenido de azúcares, sal, grasas y otros aditivos; que aporta principalmente un exceso calorías y tienen pocos nutrientes que comprometen el crecimiento y desarrollo del niño y trae consigo problemas de salud como sobrepeso, obesidad y sus consecuencias en el futuro¹.

Según datos registrados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), a nivel mundial, las ventas de productos ultraprocesados aumentaron en 43,7% del año 2000 al 2013. En el año 2013, el primer lugar en venta de estos alimentos es la región de Asia y el Pacífico asiático con 29,2% de las ventas, seguido de América del Norte con 22,3% y ocupando el tercer lugar América Latina con 16,8%.²

Las tasas más rápidas de crecimiento de ventas de alimentos ultraprocesados en América Latina fueron Perú con 107%, Bolivia con 129,8 y Uruguay con 146,4%.² Es así que en el año 2012 el Ministerio de Salud del Perú informa que el consumo de bebidas azucaradas es de 55,7 litros por persona.³

De esta manera, el incremento del consumo de estos productos ultraprocesados se ha relacionado con los altos índices de sobrepeso y obesidad. De este modo la OMS afirma que a nivel mundial, el sobrepeso y obesidad infantil es uno de los problemas de salud más grandes del siglo XXI. Este problema de salud infantil ha aumentado de 32 millones en 1990 a 41 millones en 2016¹.

El aumento de sobrepeso y obesidad también se ha incrementado en América. En 2015 en América Latina y el Caribe, cerca de 4 millones de niños en edad preescolar en la región sufren de obesidad y sobrepeso⁴. A nivel nacional, según el Ministerio de Salud en 2017, el sobrepeso y la obesidad infantil son elevados. Los departamentos de la costa como Tacna, Moquegua, Callao y Lima muestran cifras de

sobrepeso de 10,7%, 8,8%, 7,7% y 7,3% respectivamente. En cambio en obesidad, el porcentaje es de 2,9%, 2,5%, 1,9% y 1,8% respectivamente. En Lima el distrito con mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil es San Juan de Lurigancho con cifras de 7,5% para el sobrepeso y 1,7% para la obesidad.⁵

Esta problemática de salud pública está relacionado con el estilo de vida, la falta de actividad física y el alto consumo de alimentos y bebidas ultraprocesados. Es así que la alimentación saludable en la etapa preescolar contribuirá a formar hábitos alimentarios adecuados donde lograremos prevenir el sobrepeso y obesidad infantil.

La adopción de los hábitos alimenticios en el preescolar intervienen principalmente tres agentes; la familia, los medios de comunicación y la institución educativa⁶. La familia son los primeros gran influyentes quienes a lo largo de la vida intervienen para la formación de los hábitos de alimentación desde la infancia⁷, incorporándose como costumbres, afectando los patrones de consumo de los niños.

Así mismo, Scaglioni en un estudio informa que los padres son los que proveen ambientes alimenticios para las primeras experiencias de sus hijos con los alimentos; estos ambientes de comidas familiares incluyen los propios comportamientos alimentarios de los padres y sus prácticas donde se forma las conductas alimentarias de los niños.⁸ Ellos crean ambientes que pueden fomentar el desarrollo de comportamientos saludables o que puedan desarrollar una alimentación desordenada que provocaría el sobrepeso y obesidad infantil.⁹

Esto nos conduce a valorar la percepción de las madres en relación a la alimentación saludable que brindan a sus hijos. Estas percepciones pueden estar influenciadas por diferentes factores conductuales, socioculturales, económicos y sus propios hábitos alimentarios que se formaron en la infancia y que continúan en la edad adulta¹⁰.

Dentro de este contexto, la Institución Educativa es uno de los entornos que influye en las prácticas alimentarias, si en el colegio no se tiene claridad sobre la alimentación saludable, esto sin duda puede afectar al menor¹¹. En la Institución Educativa el niño enfrenta nuevas costumbres alimentarias que en muchas ocasiones no son saludables; y por eso las percepciones de los docentes son muy importantes en la etapa preescolar.

El rol del docente en la institución no solo se da en el aspecto educativo, porque el maestro es uno de los principales modelos a seguir tanto en el tema de la alimentación como en el de realizar actividad física y motivar a las familias para promover estilos vida saludables.

De igual manera, Claro y cols, investigó las percepciones de los profesores con respecto a la aplicación del Régimen de Frutas Escolar (RFE) y la evaluación del impacto sobre los hábitos alimentarios en los alumnos. La aplicación del RFE tuvo un impacto positivo en relación al incremento del consumo de frutas y hortalizas en los alumnos. Lo cual muestra una aceptación de los alumnos sobre el consumo de frutas y verduras, esto pone de manifiesto que la institución educativa puede fomentar la alimentación saludable en los niños. Por lo tanto concluyen que debe haber una conexión y coordinación entre la escuela y la familia del niño, de modo que la acción llevada a cabo por una de ellas no encuentre una actuación contraproducente en la otra.¹²

En este sentido, reconocer las percepciones de las madres y de los docentes sobre la alimentación saludable es fundamental para la formación de hábitos alimentarios adecuados. Sin embargo, otro factor importante son los medios de comunicación.

La exposición a la publicidad televisiva de alimentos no saludables es cada vez mayor: un estudio realizado por el Consejo Consultivo de Radio y Televisión del Perú halló que cada día se transmitían 335 spots publicitarios de alimentos no saludables, 66% ocurría durante la

programación para niños; además que el 24% de estos spots afirmaba que el producto es bueno para la salud, lo que es engañoso.¹³

Además, la publicidad de alimentos no saludables se promueve en horarios de mayor audiencia infantil porque uno de los pasatiempos favoritos de los niños es mirar televisión¹⁴. En México, se evaluó los comerciales transmitidos en canales de señal abierta, encontrándose que el tiempo dedicado a publicidad de alimentos durante los programas infantiles es mayor comparado con el tiempo que se dedica a los programas dirigidos a la audiencia general¹⁵.

Es por eso que la falta de madurez y desarrollo cognitivo de los niños los hace más vulnerables a ser persuadidos por factores como la promoción y la publicidad televisiva de alimentos no saludables.¹²

De igual modo, Macías y cols, menciona estos factores como influyentes de los hábitos alimentarios en los niños y recalca que el predominio de la influencia de dichos hábitos son los padres, pues ellos deciden la cantidad y calidad de los alimentos proporcionados durante esta etapa, y además que la institución educativa contribuye a formar dichos hábitos alimentarios a través de la promoción de estilos de vida saludables.¹⁶

Esta problemática de salud se ha asociado con la aparición de alteraciones metabólicas a edades más tempranas, así mismo sus consecuencias en el futuro como las enfermedades crónicas¹⁷. También se ha visto afectado su entorno social; por ejemplo un niño obeso puede sufrir discriminación social, baja autoestima y depresión.

Por otro lado, algunos estudios transversales han asociado a la obesidad en este periodo con burlas, bullying, marginación y bajos resultados académicos. Los niños y adolescentes con obesidad informan mayores limitaciones funcionales, físicas y psicosociales, lo que repercutiría en una baja calidad de vida debido al estigma social y las consecuencias de la obesidad en la salud. Las enfermedades agudas y crónicas asociadas con el exceso de peso no solo afectan la

calidad de vida del individuo sino que también incrementan el costo individual, de la sociedad, costos de salud y baja productividad.¹⁸

A fin de mejorar la calidad de vida de la población, en 2013, el gobierno peruano aprobó la ley de la alimentación saludable (N.º 30021) con la finalidad de promover la alimentación saludable en el país. El Ministerio de Salud difundirá a la población un listado de alimentos procesados y bebidas no alcohólicas que tengan un alto contenido de azúcar, sodio y de grasas saturadas.¹⁹

La alimentación saludable mejora la calidad de vida del individuo y protege de la malnutrición en todas sus formas; si el organismo no recibe las suficientes sustancias nutritivas se producen problemas nutricionales como la anemia y la desnutrición; si se ingieren en exceso se producen alteraciones como la obesidad.²⁰ La Organización Mundial de la Salud nos informa que niños con sobrepeso y obesidad tienden a seguir siendo obesos en la edad adulta.¹

La alimentación está estrechamente relacionada con la evolución del hombre, la cultura y al entorno social. En muchas poblaciones se dan diferentes tipos de alimentos e incluso difiere la forma de prepararlos incluyendo horarios y frecuencias de comidas. En este sentido la alimentación se fue volviendo un medio social en el que el hombre se va adaptando al medio en el que habita. Las diversas formas de preparación, los horarios en que comemos y cómo comemos se convierten en hábitos alimentarios saludables o no saludables que llegan a ser nuestro estilo de vida y que repercutirá en nuestra salud.

Una alimentación saludable es aquella que tiene una proporción de alimentos que se ajusta a la distribución contemplada en la dieta equilibrada en términos de nutrientes. Además, los alimentos que la integran son aptos para el consumo desde el punto de vista de la higiene y la seguridad alimentaria y su forma de preparación y presentación es respetuosa con la cultura y la tradición²¹.

Es una alimentación de calidad que aporte todos los nutrientes esenciales (proteínas, carbohidratos, lípidos, vitaminas, minerales y agua) y la energía que cada persona necesita para mantener en óptimas condiciones las funciones del cuerpo y en consecuencia contribuir a un estado de salud ideal²².

En el periodo preescolar, los niños de 3 a 5 años requieren un mayor requerimiento energético. A esta edad, los niños están incorporando nuevos alimentos a su dieta, lo que implica conocer nuevos sabores, texturas, colores⁷. Para una alimentación saludable se recomienda el consumo diario de lácteos, verduras, frutas, cereales y aceites, y también el consumo de dos veces por semana de pescado, pollo, pavo o carnes, legumbres y huevos. Se recomienda evitar agregar azúcar a la leche o darles bebidas azucaradas y evitar el exceso de sal en las comidas. Se promueve el consumo diario de frutas y verduras de distintos colores y asegurarse que el niño tome 5 o más vasos de agua al día.²³

En la alimentación saludable también se incluyen los refrigerios de los niños en los colegios. Las loncheras saludables son un conjunto de alimentos que tiene por finalidad proveer a los alumnos de la energía y nutrientes necesarios para cubrir sus recomendaciones nutricionales, mantener adecuados niveles de desempeño físico e intelectual y desarrollar sus potencialidades en la etapa de desarrollo y crecimiento correspondiente.²⁴

Los alimentos en una lonchera saludable deben incluir alimentos energéticos que aportan calorías, como pan y cereales; también los ricos en proteínas para el crecimiento y desarrollo como lácteos, huevos, carnes; y los que contengan vitaminas y minerales que regulan y protegen el cuerpo como frutas y verduras.²¹ Es fundamental además incluir agua (fruta al natural, jugo de frutas). También debe considerarse incluir frutas cítricas como la mandarina, naranjas peladas, piña o papaya o plátano en trozos con limón para evitar que

se oxiden; así como refrescos (naranjada, agua de cebada) y jugos preparados con agua hervida²⁵.

La lonchera escolar constituye una comida adicional a las tres comidas principales; por consiguiente, no es un reemplazo de las mismas. Contiene del 10 al 15% del valor calórico total de los alimentos ingeridos en el día, lo que se traduce en unas 150 a 350 kcal (dependiendo de la edad, peso, talla y actividad física); y puede suministrarse a media mañana o media tarde, dependiendo de la jornada escolar.²⁴

El Ministerio de Salud propone como deben ser los refrigerios escolares a través de la Discolonchera Escolar, herramienta educativa novedosa para conocer cómo los alimentos bien seleccionados ayudan a mantener a los niños escolares en buen estado de salud. Considera que un refrigerio debe incluir alimentos variados, nutritivos y económicos que permiten reponer energía en el escolar hasta la hora del almuerzo.²⁶

Es así que la percepción de las madres y docentes en temas de alimentación saludable va a llevar a entender mejor el estudio para conducir las acciones de la promoción de la alimentación saludable. Para ello definiremos los términos del estudio para tener más claridad.

El término “percepción”, se define como el proceso cognoscitivo con el cual se da una interpretación de la información que llega por medio de los sentidos o de situaciones del entorno y crea una imagen o significado de esta. Según la psicología moderna, con la teoría de la Gestalt, se plantea la percepción como el proceso inicial de la actividad mental y no como un derivado cerebral de estados sensoriales, considerándolo como un estado subjetivo a través del cual se realiza una abstracción del mundo externo o de hechos relevantes. Los sujetos perceptuales toman tan solo aquella información perceptible de ser agrupada en la conciencia para generar una representación mental.²⁷

Respecto a la terminología de “preescolar”, esta representa al niño que se caracteriza por el vasto desarrollo y la adquisición de habilidades. Su evolución tiene diferentes y variados aspectos: empieza a fortalecer su sistema musculo-esquelético e incrementa su tono muscular en forma significativa, lo que permite que mejore y perfeccione sus actividades de salto, carreras, etc. Debido a que el crecimiento es lento durante estos años, también disminuye el apetito, lo que a menudo preocupa a los padres. Además, el niño juega todo el tiempo, por lo que pierde interés en los alimentos y esta necesidad lo distingue del adulto. La ingesta de alimentos y hábitos alimenticios de los niños en la etapa preescolar se ve influenciada por el ambiente familiar. Las actitudes familiares de los padres hacia los alimentos han demostrado ser un fuerte elemento para predecir los gustos e inapetencias de los preescolares.²⁸

En los diferentes países del mundo se han realizado estudios sobre la percepción de madres y docentes sobre temas relacionados con el sobrepeso-obesidad infantil y alimentación saludable. A nivel internacional se encontraron cuatro estudios relacionados a la alimentación en preescolares. Craemer y cols. (2013) en seis países europeos (Bélgica, Bulgaria, Alemania, Grecia, Polonia y España), reporta las percepciones de los padres y docentes sobre la actividad física y el consumo de bebidas en los niños de edad preescolar. Se llevaron a cabo grupos focales multicultural y geográfico en los seis países europeos, siendo en total veinticuatro grupos focales con 122 padres y dieciocho grupos focales con 87 maestros donde se estableció que los padres y docentes comparten una responsabilidad en las conductas saludables en los preescolares. En Bélgica, Alemania y Grecia no se permite el consumo de bebidas azucaradas en los preescolares; los padres en estos países eran motivados para aumentar la ingesta de agua y disminuir el consumo de bebidas azucaradas. Los docentes mencionaron que les recuerdan a los niños que deben beber agua antes de comenzar una actividad prolongada y después de estar físicamente activos. Los padres alemanes de bajo

nivel socioeconómico mencionan que los docentes tienen una gran influencia en los niños respecto a su alimentación. Los docentes mencionan que para incentivar a practicar actividad física a los niños, ellos (los docentes) también participan en la actividad física y siempre deben ir alegres. En conclusión, los padres y los docentes deben llevar a cabo diferentes tareas para garantizar el desarrollo de una alimentación saludable en el hogar y en el entorno preescolar. Los docentes son uno de los principales modelos a seguir para el consumo de bebidas saludables y realizar actividad física en conjunto padres e hijos; así motivará a los padres a extender estos comportamientos al entorno familiar.²⁹

Bekker y cols. (2016) en Sudáfrica, investiga mediante grupos focales las percepciones y actitudes de una alimentación saludable en una escuela (A) con un quiosco nutricionalmente regulado y una escuela (B) con un quiosco convencional. En la escuela A, los estudiantes de mayor edad tenían una actitud negativa hacia su quiosco 'saludable', mientras que los estudiantes más jóvenes mostraron una mayor aceptación. En la escuela B mostraron una actitud positiva hacia el quiosco convencional. En ambas escuelas, los estudiantes querían una tienda de compras para permitirles elegir entre alimentos saludables y no saludables. Se concluye que una sola intervención, como tener una tienda nutricionalmente regulada en una escuela primaria no puede promover el entorno alimentario escolar saludable en su totalidad. Se recomienda un enfoque múltiple y se debe crear conciencia entre todos los estudiantes y los padres, que son los responsables de preparar las loncheras.³⁰

Persson, Christine y cols. (2013), mediante entrevistas y grupos focales revela cómo se practica la comida pedagógica en el entorno preescolar y escolar, con énfasis en cómo actúan los maestros al interactuar con los niños. Los profesores asumen tres roles diferentes. El papel del docente sociable implicaba convertir el almuerzo escolar en una ocasión social, mediante el uso de conversaciones; el papel

del docente educador implicaba educar a los niños sobre las comidas en particular, el rol docente implica reglas y procedimientos, influir en qué y cuanto comen los alumnos; y el papel evasivo del docente no se asociaba con la definición de una comida pedagógica, lo que conlleva a un bajo nivel de interacción con los niños. Los roles de los docentes van orientados desde los adultos hacia los niños, y varían en el nivel de interacción con los niños. Concluyen que los maestros deben ser educados y tomar conciencia de los efectos de sus comportamientos, ya que son modelos a seguir por los estudiantes.³¹

Spence en Australia (2016), mediante entrevistas explora las percepciones de las madres sobre las influencias en su alimentación y evalúa si una intervención promueve prácticas de alimentación recomendadas. Identifica ocho temas principales con respecto a las influencias percibidas en las prácticas de alimentación infantil. En general, estos abarcan consideraciones prácticas, entorno familiar, fuentes de información formales, la educación de los padres, el aprendizaje de amigos y familiares, el aprendizaje del niño y las experiencias, y las creencias de los padres sobre los alimentos y la alimentación. En las entrevistas realizadas muchas madres informaron que previamente desconocían algunas prácticas recomendadas de alimentación, y que el aprendizaje y la adopción de esas prácticas facilitaban la alimentación infantil. Estos hallazgos sugieren que una variedad de influencias impactan las prácticas de alimentación infantil de las madres. Recomienda que los profesionales de la salud deben considerar estos factores al brindar asesoramiento sobre alimentación a los padres, y los investigadores deben tener en cuenta estos factores al planificar las intervenciones.³²

A nivel latinoamericano, en la comunidad de Cacalotepec en el estado de Oaxaca México, en 2012, por Pérez y cols, investiga mediante entrevista a niños de una escuela primaria rural la percepción sobre la obesidad y su relación con la alimentación. Los niños perciben que los alimentos sirven para nutrir, son necesarios para crecer, tener fuerza,

son fuente de vitaminas, proteínas; y que la falta de comida conduce a la muerte. Mencionan que consumir frutas y verduras es sinónimo de tener una alimentación nutritiva; los alimentos de origen animal la carne, el pollo, huevo, la leche tienen alto contenido de minerales y proteínas. Por otra parte mencionan que las golosinas, papas industrializadas, pan, refrescos, galletas y el chorizo son alimentos malos debido a su alto contenido de grasa. Se observa en el estudio que los niños identifican con claridad qué alimentos son buenos o malos para su salud, y la gran mayoría de niños percibe que el ejercicio evita la obesidad.³³

En un estudio de revisión de estudios cualitativos se menciona que una alimentación saludable es mejor desarrollada y fomentada a una edad muy temprana, las prácticas dietéticas existentes son más difíciles de cambiar una vez que ya se han convertido en hábito. Se considera que los primeros años de vida de un niño son fundamentales en la formación de sus hábitos alimentarios ya que los padres son los educadores primarios y modelos a seguir en el entorno familiar y por tanto tienen una gran influencia en la dieta de sus hijos³⁴.

En la actualidad la población infantil está adquiriendo hábitos alimentarios inadecuados debido a que las familias consumen alimentos industrializados con alto contenido en azúcar, sal y grasas saturadas, lo que conlleva al sobrepeso y obesidad infantil. Muchas de las familias, por la falta de dedicación y tiempo para cocinar, compran alimentos industrializados o les mandan propinas ocasionando que sus hijos comen cuando, como y lo que quieran³⁵.

Es así que la etapa preescolar es importante porque en este momento es cuando el niño adquirirá los hábitos alimentarios que tendrá a lo largo de su vida.¹⁴ En los primeros años de vida una adecuada alimentación influye positivamente en el crecimiento y desarrollo del niño para el mantenimiento de las funciones orgánicas.

Esta investigación es de enfoque cualitativo, porque el propósito es realizar un acercamiento más profundo en las percepciones de las madres y los docentes con respecto a sus experiencias y a los fenómenos que los rodean, profundizando en sus puntos de vista e interpretaciones respecto a la alimentación saludable. La institución se eligió por las facilidades que se presentaba para trabajar con las madres y docentes de los niños que asisten a la institución. Además por la disponibilidad de tiempo y materiales para el desarrollo de las entrevistas y grupos focales a los docentes.

Finalmente, con los resultados obtenidos en la investigación podemos realizar futuras intervenciones educativas nutricionales en donde podamos concientizar a los padres sobre alimentación saludable en niños preescolares para lograr cambios duraderos respecto a sus hábitos alimentarios. Además, sería óptimo implementar políticas públicas para fomentar estilos de vida saludables, lo que permitirá la reducción del sobrepeso y obesidad infantil.

II. Objetivos

2.1 Objetivo General

Explorar las percepciones maternas y del docente sobre la alimentación saludable en preescolares de una Institución Educativa, San Juan de Lurigancho – 2018.

2.2 Objetivos Específicos

Identificar las percepciones maternas sobre la alimentación saludable en preescolares de una Institución Educativa, San Juan de Lurigancho – 2018.

Identificar las percepciones del docente sobre la alimentación saludable en preescolares de una Institución Educativa, San Juan de Lurigancho - 2018.

III. Metodología

3.1 Tipo de estudio:

El enfoque de la investigación fue cualitativo. Se buscó comprender y describir los fenómenos relacionados con la alimentación saludable del preescolar, desde la perspectiva de la madre y del docente de la Institución Educativa en San Juan de Lurigancho.

El diseño fue Teoría Fundamentada, en donde el investigador produce una investigación general o teoría respecto a un fenómeno, proceso, acción o interacciones que se aplican a un contexto concreto y desde la perspectiva de diferentes participantes. Al generarse teoría se desarrollaron hipótesis, variables y conceptos que la integran, y una representación o modelo visual.³⁶

3.2 Población

La población estuvo conformada por madres biológicas de niños de 3 a 5 años y docentes del nivel inicial de sexo femenino que trabajaron en la Institución Educativa ubicado en San Juan de Lurigancho, Lima-Perú.

3.3 Área de estudio

El estudio se realizó con madres de familia que tenían hijos(as) en edad preescolar matriculados y docentes que trabajaron en la Institución Educativa Inicial N° 057 “Pasitos de Jesús”; ubicado en el jirón Piedra Biguá, cooperativa La huairona en el distrito de San Juan de Lurigancho.

La Institución educativa tenía dos turnos, turno mañana de 8 am a 12 pm y turno tarde de 1 pm a 5 pm, las madres llevaban y recogían al finalizar el horario de estudio.

La zona donde se realizó el estudio fue de condición económica media - baja³⁷, donde el 20% de las familias no poseían servicio de electricidad ni agua potable. Estos grupos sociales en la mayoría poseían una propiedad privada y algunos rentaban el inmueble; además vendían su fuerza de trabajo y vivían cerca de la Institución Educativa Inicial N°057 “Pasitos de Jesús”.

3.4 Muestra

La muestra fue por saturación teórica, obteniendo un total de 24 madres de preescolares y 14 docentes distribuidas entre las dos técnicas, para las madres entrevistas a profundidad se trabajó con 6 madres y en los grupos focales intervinieron 18 madres realizando tres grupos focales; en los docentes fueron 8 entrevistas a profundidad y 6 docentes para un grupo focal, en total fueron 4 grupos focales. En el caso de las madres se registró la edad, el nivel educativo y el número de hijos que tuvieron para conformar la muestra (Tabla 1).

Se consideró a las madres biológicas mayores de 18 años, quienes eran responsables de la alimentación de sus hijos de 3 a 5 años de edad.

Tabla 1: Tamaño de la muestra

Características	Entrevistas a Profundidad	Grupo Focal	Total
Madres biológicas mayores de 18 años	6	3(6)	24
Docentes	8	1(6)	14
Total	14	24	38

3.5 Variables

Tabla 2: Operacionalización de la variable

Variable	Definición de Variable	Dimensiones	Ejes Temáticos
Percepción sobre la Alimentación saludable	Proceso cognoscitivo, con el cual se da una interpretación de la información sobre alimentación saludable que llega por medio de los sentidos o de situaciones del entorno.	Percepción materna sobre alimentación saludable	<ul style="list-style-type: none"> • Nociones de alimentación saludable. • Alimentos que integran una alimentación saludable. • Formas de preparación. • Lonchera saludable. • Disponibilidad de alimentos saludables. • Factores que facilitan una alimentación saludable • Beneficios de una alimentación saludable.
		Percepción del docente sobre la alimentación saludable	<ul style="list-style-type: none"> • Nociones de alimentación saludable. • Alimentos que integran una alimentación saludable. • Formas de preparación. • Lonchera saludable. • Rol del colegio en el proceso para la promoción de la alimentación saludable. • Beneficios de la alimentación saludable en preescolares.

3.6 Técnicas e Instrumentos

La primera técnica utilizada fue la entrevista a profundidad y como instrumento se utilizó guías semiestructuradas dirigidas a las madres y docentes de la Institución Educativa en San Juan de Lurigancho. Este método permitió una comunicación directa, por el cual el entrevistado da respuesta a preguntas previamente establecidas por el investigador.

En primer lugar se tomó los datos generales: nombre, edad, número de hijos, nivel educativo, ocupación, entre otras. La entrevista a profundidad duró aproximadamente 45 minutos y mínimo 30 minutos para poder obtener la mayor información brindada por el entrevistado, contuvo preguntas abiertas permitiendo indagar referente a la percepción de la alimentación saludable.

La otra técnica utilizada fue grupos focales que estuvo conformado por 6 personas cada grupo, en total fueron 4 grupos, tres grupos conformado por las madres y un grupo por los docentes. El grupo focal duró aproximadamente 50 minutos, estuvo conducida por el personal previamente entrenado, también se contó con una libreta de apuntes o bitácora de campo para realizar anotaciones relevantes para el estudio. Se hicieron preguntas abiertas orientadas a la percepción de la alimentación saludable y se les brindó confianza a las madres para su participación.

Las entrevistas a profundidad y los grupos focales se realizaron en el patio de la institución, después de que las madres dejaran a sus hijos al colegio o antes de recogerlos a la hora de salida. Las entrevistas y grupos focales para los docentes se realizaron en el aula de clases después del horario de salida. En ambas técnicas se utilizó una grabadora de voz.

El proceso del diseño de la guía de preguntas fue realizada con la finalidad que el instrumento llegue a resolver la pregunta del

problema. La evaluación de la guía de preguntas se realizó a través de juicios de expertos.

3.7 Procedimiento de recojo de datos

Se solicitó permiso a la Institución Educativa ubicada en San Juan de Lurigancho, para trabajar con las madres de niños preescolares y los docentes sobre la percepción de la alimentación saludable en niños preescolares.

Se les informó a las madres y docentes acerca del estudio. Si en caso estuvieran de acuerdo en participar en esta investigación se les entregó el consentimiento informado (Anexo A) quienes firmaron en conformidad de su aceptación.

Para el recojo de datos de las madres se coordinó con los docentes para citarlas y poder realizar las entrevistas a profundidad y los grupos focales (de seis participantes cada uno, que no hubieran participado en las entrevistas a profundidad) se realizaron en un tiempo aproximado de 45 minutos. Se utilizó una grabadora de voz y una bitácora de campo para los apuntes observados en el estudio.

El tiempo de recojo de datos de toda la muestra, tanto de docentes como de madres de familia, fue de 30 días hasta conseguir la saturación de los datos.

3.8 Análisis de los Datos

Se transcribieron los datos recogidos de las grabaciones en una hoja de cálculo de Excel. Se armó una matriz en donde en las filas se colocaron las preguntas realizadas y en las columnas la respuesta de cada persona entrevistada.

También se digitaron los datos generales de cada participante: nombre, edad, nivel de escolaridad, ingresos mensuales en una hoja de cálculo de Excel.

Mientras se transcribió de audio a texto se analizó cada información brindada por el entrevistado, los textos escritos, las expresiones verbales y no verbales (bitácora de campo) que fueron muy importantes porque se logró interpretar lo más cercano a la realidad.

Los archivos de cada técnica se pasaron al software Atlas ti (versión 8) y se volvieron a examinar las transcripciones de las grabaciones para una mejor interpretación y se agregaron las observaciones de cada pregunta en la bitácora de análisis. Se abordó tres niveles de codificación abierta, axial y selectiva.

Para la credibilidad del estudio se utilizó la triangulación por técnicas, la entrevista a profundidad y los grupos focales, los cuáles sirvieron para disminuir los efectos de la presencia del investigador. Además de ello se utilizó la bitácora de campo para registrar las acciones o interacciones surgidas en la aplicación de técnicas. Asimismo, las transcripciones fueron textuales para respaldar las interpretaciones que se presenta en los resultados. Cada interpretación fue discutida con el otro investigador (asesora) de tal manera que se esté dentro del contexto de la realidad.

La confirmabilidad se describe desde la presencia de los audios que se obtuvieron de cada entrevista y de cada grupo focal que se guardó como archivo de respaldo de las transcripciones. La revisión de cada una de ellas antes del análisis para ver que todo se hubo registrado. El proceso de codificación abordó las percepciones, creencias y conceptos para generar hipótesis, explicaciones y la teoría resultante, se describe los niveles:

- a. **Codificación abierta:** Se buscó identificar unidades de significado, categorizarlas y asignarles códigos a las categorías³⁶, por ejemplo en la primera pregunta ¿Qué es para usted una alimentación saludable?, la respuesta fue es una alimentación

balanceada, esta frase mencionada se le puso un código y así sucesivamente a las demás respuestas mencionadas.

- b. **Codificación axial:** se comparó las categorías entre sí para agruparlas en temas y buscar posibles vinculaciones donde se estableció causa- efecto y medio-fin³⁶, los códigos similares formaban una categoría.
- c. **Codificación selectiva:** fue el tercer paso, el propósito de este nivel de análisis fue elaborar la categoría central, en otros estudios se denomina “Tema”; en torno al cual las otras categorías desarrolladas se agruparon, a las cuales se les denominó subcategorías para cada categoría nuclear.³⁶

Con los diferentes temas se analizó y se llegó a una teoría de las percepciones de las madres y docentes.

Para mantener el principio de confidencialidad de las grabaciones realizadas por madres y docentes se sustituyó el nombre verdadero de la participante por un código.

3.9 Consideraciones éticas

Se informó a las madres y docentes acerca de los objetivos del estudio. Las madres y docentes que después de la explicación aceptaron participar en el estudio firmaron el consentimiento informado (Anexo 1) en forma voluntaria y gratuita.

En el procedimiento de datos se respetó la confidencialidad de cada respuesta dada por los participantes.

IV. Resultados

4.1 Características generales de la población:

La muestra final estuvo constituida por 38 participantes, 24 madres de niños preescolares que asistían y 14 docentes que trabajaban en la Institución Educativa “Pasitos de Jesús” San Juan de Lurigancho. La edad promedio de las madres fue de 33,5 años (23 a 44 años). Menos de la cuarta parte de las madres tuvo una educación superior, más de la mitad tuvo secundaria completa y solo 2 madres tuvieron secundaria incompleta. Respecto al estado civil solo 2 madres eran madres solteras y el resto de las madres entrevistadas vivían con su pareja.

Tabla 3. Características generales de madres entrevistadas en grupo focal y entrevista a profundidad, San Juan de Lurigancho – 2018 (n=26)

Características	n	%
Según número de hijos		
• Multípara	19	79%
• Primípara	5	21%
Educación		
• Secundaria Completa	15	63%
• Secundaria Incompleta	2	8%
• Técnica Superior	7	29%
Ocupación		
• Ama de casa	19	79%
• Comerciante	5	21%
Compra de alimentos		
• Diario	6	25%
• Semanal	18	75%
Estado Civil		
• Casada	2	8%
• Conviviente	20	84%
• Madre Soltera	2	8%

Gastos en alimentación

- | | |
|-------------------------------|-----|
| • Diario (promedio en soles) | 35 |
| • Mensual (promedio en soles) | 950 |
-

4.2 Percepciones maternas sobre la alimentación saludable en niños preescolares

Las percepciones sobre la alimentación saludable del preescolar recogidas a través de grupos focales y entrevistas a profundidad se clasificaron en cuatro temas principales que a continuación se presenta.

Tema 1: Nociones de la alimentación saludable

Las madres tuvieron nociones de una alimentación saludable (Tabla 4: 1.1 y 1.2) e incluso percibieron que deben incluir todos los alimentos, sobretodo frutas y verduras que fueron los alimentos más mencionados (Tabla 4: 1.5) y no incluir alimentos industrializados (Tabla 4: 1.1, 1.2 y 1.7).

Otras madres refirieron otros conceptos como limpieza (Tabla 4: 1.9), ejercicios físicos (Tabla 4: 1.7), que tenga calidad” (Tabla 4: 1.6), respetar el horario de las comidas (Tabla 4: 1.3), masticar para una adecuada digestión (Tabla 4: 1.4) y no incluir frituras (Tabla 4: 1.8).

Las madres mencionaron que los alimentos que integran en una alimentación saludable debieron ser 5 grupos fundamentales (Tabla 4: 1.10 y 1.11) que consideraron importantes en el desarrollo de los preescolares y que los alimentos industrializados serian solo antojos (Tabla 4: 1.11).

Asimismo, consideraron que la alimentación saludable debe contener carbohidratos, fibra, vitaminas y grasas solo en poca cantidad. (Tabla 4: 1.12); pero percibían que sobretodo debe tener algún alimento proteico de origen animal (Tabla 4: 1.13).

Con respecto a la lonchera, la mayoría de las madres percibieron que una lonchera saludable es el que no debería contener ningún alimento industrializado y solo alimentos naturales (Tabla 4: 1.14), por lo que percibían que siempre debe contener tres alimentos básicos: un alimento energético, protector y formador (Tabla 4:1.14, 1.15 y 1.16); pero manifestaron que en algunas ocasiones el tiempo y la dosificación fueron factores que limitaron preparar una lonchera saludable y enviaban alimentos industrializados (Tabla 4:1.15, 1.16, 1.17 y 1.18).

Así mismo, la mayoría manifestó que una lonchera saludable debe contener alimentos de temporada (Tabla 4: 1.15 y 1.19), por otro lado mencionaron que una mamá siempre se organiza para tratar de enviar lo más saludablemente posible (Tabla 4: 1.19 y 1.20).

Las madres refirieron que han observado que algunas madres de familia envían a sus hijos comida en la lonchera, por lo que ellas perciben que no es lo correcto porque los niños deberían traer alimentos ligeros y no pesados (Tabla 4: 1.17). Por último, una madre refirió que ella no envía lonchera a su hijo (Tabla 4: 1.21).

Tabla 4: Citas de madres de niños preescolares del Tema 1: Nociones de la alimentación saludable

Número	Tema / citas
1	Tema 1: Nociones de la alimentación saludable
1.1	<i>“Es una alimentación balanceada que hay que variar los alimentos y no darles comidas que no sean buenas como la comida chatarra. Es cero comida chatarra”. (EP, 33 años)</i>
1.2	<i>“Es una alimentación balanceada, no es dar comida por dar comida ya que siempre hay que balancear los alimentos”. (GF, 33 años)</i>
1.3	<i>“Es tratar de que el niño coma a su hora porque debemos respetar las horas del desayuno, el almuerzo y de la cena y que coman sano, no muchas frituras, no alimentos procesados”. (EP, 24 años)</i>
1.4	<i>“Masticar bien las proteínas, las comidas porque así se digiere mejor las comidas”. (GF, 25 años)</i>
1.5	<i>“Bueno es comer todo lo que es saludable verduras, frutas, no mucha grasas, alimentos que sean nutritivos para mis hijos. Mayormente lo que son las verduras, frutas, de vez en cuando le doy cereales, mi hijo por ejemplo come bastantes pescados”. (EP, 30 años)</i>

1.6	<i>“Yo creo que la alimentación es calidad que cantidad, ensaladas, en el caso de la leche le doy leche todos los días en el desayuno, en el caso de su lonchera brócoli en trocitos o papita sancochada o hay días con papa frita o hay días con huevito o pan con pollo, vario porque hay veces compro esos panes con molde y le pongo mermelada con mantequilla lo que sé que va a comer porque hay cosas que no va a comer y no porque lo regresa”. (EP, 33 años)</i>
1.7	<i>“Nada de comida chatarra pero también puede incluir los ejercicios”. (GF, 36 años)</i>
1.8	<i>“Es un alimento saludable para no preparar frituras, en vez de eso lo hacemos saludable que puede ser sudado de pescadito”. (GF, 35 años)</i>
1.9	<i>“Es una alimentación variada, limpia”. (GF, 37 años)</i>
1.10	<i>“Conjunto de alimentos donde incluya vitaminas, proteínas, minerales que sean beneficiosos para nuestros hijos”. (GF, 30 años)</i>
1.11	<i>“Es verduras, carnes, pescados, son vegetales, menestras, el pollo también, las carnes, la leche, los cereales puede ser pero no son tan esencial, el yogurt quizás también, yo creo que el cereal y el yogurt solo son antojos”. (EP, 33 años)</i>
1.12	<i>“Tienen que ver con todos los carbohidratos, fibra, vitamina c tratar de saber combinar las comidas, tampoco le vas a dar pura fritura, tratar de saber combinar las menestras con alguna limonada o jugo de naranja para que pueda hacer efecto la vitamina de la menestra. También incluye las grasas pero no en exceso”. (EP, 24 años)</i>
1.13	<i>“Pescado, carnes, menestras, queso porque le dan buena energía a mi niño, le influyen en su rendimiento académico”. (EP, 24 años)</i>
1.14	<i>“Una lonchera saludable creo que no debe contener comida chatarra no porque yo creo que eso no le hace bien por ejemplo puede ser un jugo de frutas, jugos naturales más que todo o algún tipo de comidita o bocadillo que ella pueda comer y que sea sano. Yo trato de mandarle así su jugo de frutas. Bueno una limitación sería hay veces el tiempo como yo trabajo hasta las 12 o 12:30 y no tengo tiempo para alistarle porque trabajo en el mercado y hay vengo y trato de venir apurada”. (EP, 30 años)</i>
1.15	<i>“Yo le mando su huevito con su papita y su refresco de frutas y una fruta, hoy día le he mandado granadilla pero hoy día como no pude hacer nada le mande galleta y su cereal no le quise mandar mucho dulce porque es muy imperativo y bueno hay veces se me escapa las tías, las abuelas que le compran dulces, yo soy la que no le compra dulces si le compro trato de comprar galletas y cereal. También yo le mando platanito, mandarina y manzana en el verano le mando más frutas ahora en invierno no le mando porque él sufre de los bronquios. En el verano le mando pura fruta y huevo, ahora le mando solo plátano, también pan con pollo deshilachado con papitas al hilo”. (EP, 27 años)</i>
1.16	<i>“Lo ideal es mandarle agua pero de fruta como cocona, maracuyá, un pan con pollo porque siempre debe ir una proteína y una fruta. No le mando pero así es, no le mando así hay veces porque hay veces no hay porque no me alcanza el tiempo por me levanto a las 7am”. (GF, 31 años)</i>

1.17	<i>Yo he visto que algunos papas mandan comida a sus hijos no sé siento que es dependiendo como el niño esta criado, yo creo que no deben mandarle comida yo creo que ellos necesitan mandarle más fruta, mas líquido para ejercitarse comida no sé comida si tiene un buen desayuno, un buen almuerzo, 3 de la tarde yo creo que no deberían estar comiendo porque la comida es más pesada, yo creo que fruta y su líquido, su huevito sancocado también. Yo creo que también depende como está acostumbrado el niño. No, no he tenido alguna dificultad para preparar una lonchera saludable; porque si iría al mercado todos los días estaría corta de tiempo y hay ciertas cosas que hay que preparar en el momento por eso yo compro semanalmente porque hay veces con ir al mercado se pierde tiempo es por eso que yo compro semanalmente porque hay veces trato de mandarme esas yuquitas en bolitas". (EP, 33 años)</i>
1.18	<i>"Su fruta, su yogurt hay veces, su pancito y su agua sola o su juguito es que hay veces no me alcanza el tiempo para prepararle". (EP, 44 años)</i>
1.19	<i>"En este tiempo su agüita de anís, su manzanilla, algo calientito por este clima; su fruta, una mazamorrilla también puede ser. Ninguno, yo hago rápido ni bien me levanto, trato de hacer el desayuno, cambiarlo, hacer la lonchera. Por eso el día anterior yo cocino y lo guardamos y eso lleva como tacu tacu". (GF, 35 años)</i>
1.20	<i>"Su fruta siempre y agua de fruta o de anís. Una mamá se organiza, aunque te hayas levantado tarde tú ves que meter rápido". (GF, 37 años)</i>
1.21	<i>"Ahora mi hija se le ha dado que no quiere traer nada y solo le pongo su agua". (GF, 40 años)</i>

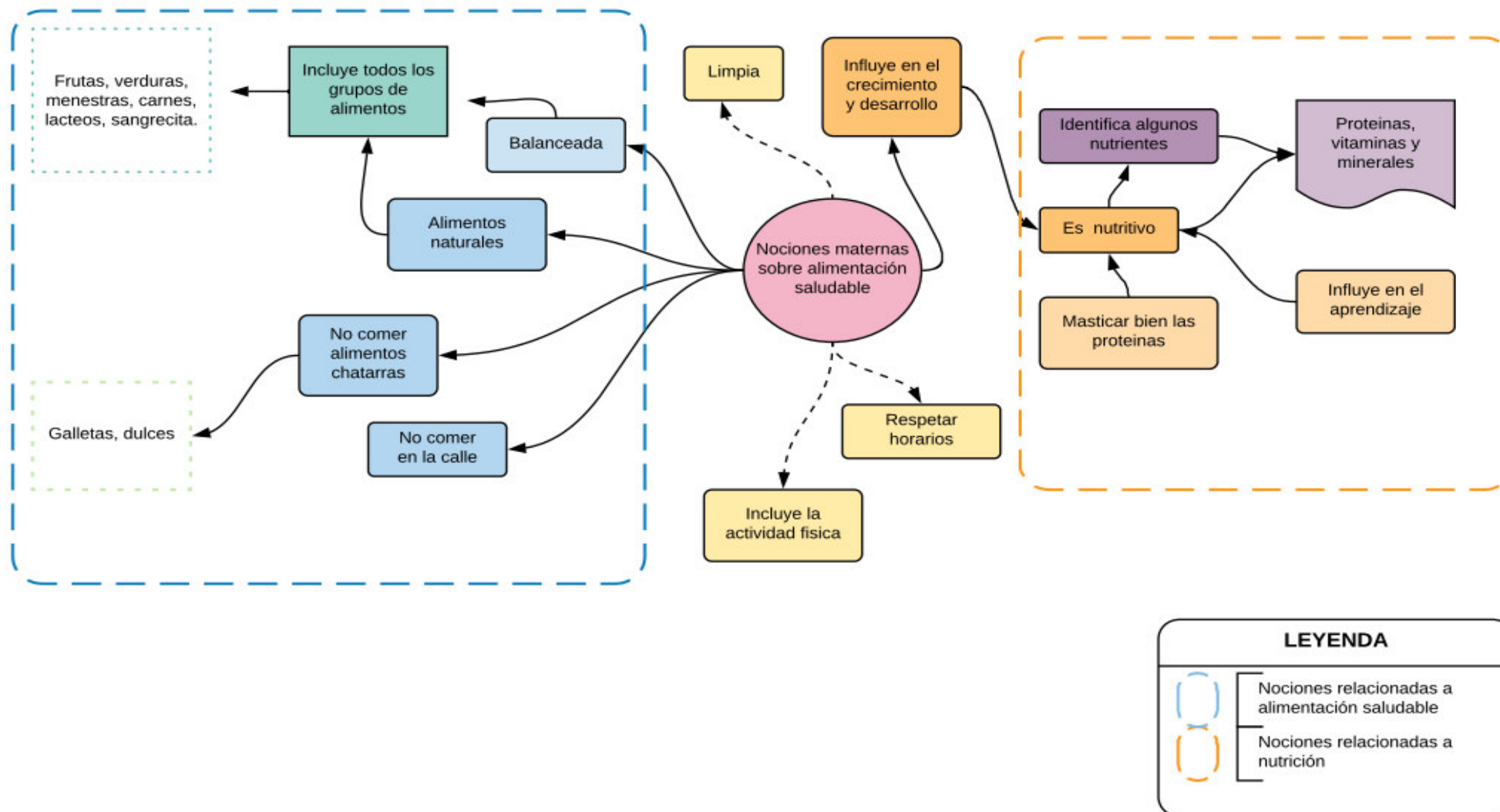


Figura 1: Percepciones maternas sobre las nociones de la alimentación saludable

Tema 2: Formas de preparaciones saludables

Las madres dividieron las preparaciones por cada tiempo de comida: desayuno, almuerzo y cena. En el desayuno la mayoría de las madres ofrecen preparaciones espesas acompañado de un pan con aditivo (Tabla 5: 2.1 y 2.6); o preparaciones líquidas (Tabla 5: 2.4 y 2.5) y guisos.

Algunas mamás refirieron que ellas no le brindaban leche en el desayuno (Tabla 5: 2.2), una madre mencionó que le brindaba a su hijo en el desayuno cuatro huevos diarios porque su padre también le dio así de niña y ella se considera muy sana. (Tabla 5: 2.3).

En el almuerzo hubo mayor variedad de preparaciones demostrando tácticas positivas y nutritivas como preparaciones líquidas, frituras y guisos como menestras, preparaciones al natural sin condimento, comida criolla, alimentos de origen animal, ensaladas y comidas típicas de su región.

Las madres mencionaron que las menestras les brindan tres veces a la semana (Tabla 5: 2.5 y 2.7) y que siempre debería estar acompañado de una proteína de origen animal (Tabla 5: 2.19), y además las madres refirieron que las menestras contienen vitaminas y ayudan en su crecimiento y desarrollo, el aprendizaje y para prevenir enfermedades. Algunas madres revelaron que a sus hijos no les gusta la carne y para reemplazarla colocaban verduras de 5 colores hasta que a sus hijos acepte el alimento de origen animal (Tabla 5: 2.14).

Por otro lado, la mayoría de las madres mencionaron que sus hijos rechazaban las verduras es por eso que se ingeniaban en otras preparaciones a base de las verduras para que no lo noten en la preparación y así sus hijos lo consumían (Tabla 5: 2.10), pero mayormente se lo brindaban en las preparaciones líquidas como las sopas, esta preparación fue la más consumida por los niños es así que las madres refirieron que sus hijos siempre le piden sopa y es lo primero que comen (Tabla 5: 2.12 y 2.13). Además recalcaron que la sopa es un alimento que debe incluirse en el almuerzo, tanto la sopa y

el segundo porque es importante la calidad de ambas preparaciones en vez de cantidad (Tabla 5:2.16).

Otras preparaciones brindadas en el almuerzo fueron las que no contienen condimento sino solo preparaciones al natural (Tabla 5:2.8), además las madres refirieron que cuando preparan las menestras lo combinan con un alimento cítrico (Tabla 5:2.16).

Dos madres mencionaron que le brindan preparaciones oriundas del lugar donde ellas crecieron “la selva” (Tabla 5: 2.1 y 2.11), más de la mitad de las madres que nacieron en Lima pero su familia son de provincia “la sierra” mencionaron que igual les brindan a sus hijos alimentos típicos de la región de donde provienen sus antepasados. Así mismo mencionaron que las frituras era parte de una alimentación balanceada (Tabla 5: 2.9 y 2:15), en cambio otras madres no estaban de acuerdo con lo mencionado (Tabla 5: 2.17).

La dosificación es una de las estrategias de las madres entrevistadas para que haya mayor variedad de preparaciones y sus hijos no se aburran con la misma preparación (Tabla 5: 2.19). En la cena, la mayoría de las madres le ofrecían la misma preparación que en el almuerzo o algunas les preparan alimentos más ligeros (Tabla 5: 2.5 y 2.18).

Tabla 5: Citas de madres preescolares Tema 2: Formas de preparaciones saludables

Número	Tema / citas
2	Tema 2: Formas de preparaciones saludables
2.1	<i>“En el desayuno le doy su quaker, a veces pan con queso o mantequilla o mermelada, otro día le doy su quinua o el chaco que le dicen porque mi esposo es de la selva, el chapo es del plátano lo sancocho y de ahí lo aplasto, lo hago como mazamorrilla y eso les encanta. En el almuerzo le hago menestras, a veces con carne, pollito, pescado, a veces sopa pero no seguido la sopa porque no comen mucho, así lo vario su comida. En la cena es... Si es que quieren comer sopa les doy o sino un arroz con atún, hago otra cosa no le doy la misma o sino le hago su jugo de fresa con su leche, hay veces no le doy la comida porque me dicen mamá estoy llena y creo que exigirles a más que coman no es bueno como dice la nutricionista, si es bueno que los niños coman tres veces al día desayuno, almuerzo y cena, hay veces si coman hay veces no”. (EP, 30 años)</i>
2.2	<i>“En el desayuno yo siempre preparo la avena porque ahora dicen que la leche no es buena porque algunas mamás dicen que no es buena porque dicen que es</i>

	<i>cancerígena porque yo antes le daba leche en tarro todos los días, quinua tampoco le doy porque la quinua en exceso también no es bueno para la salud por eso yo todos los días le doy avena con huevo sancochado, pan con queso. En el almuerzo vario dos veces a la semana lenteja, otro día caldo de gallina, ensalada rusa, puré y en la cena es lo mismo que en el almuerzo o sino le doy lonche”. (EP, 29 años)</i>
2.3	<i>“Yo le doy 4 huevos sancochados, es que mi papá siempre nos da cuatro huevos sancochados y yo también le doy, así que le doy los 4 huevos y su vaso de leche y nada de pan”. (GF, 40 años)</i>
2.4	<i>“En el desayuno le doy una tortilla de huevo con espica, zanahoria rallada, aceitunas, también le doy huevo sancochado, yo sé que no es adecuado pero de vez en cuando yo le preparo su sopita en el desayuno y hay veces su leche, sus avenas, sus mazamoras. En el almuerzo su estofado, su arroz con pollo y los fideos como tallarines verdes, el hígado, su pavita esas cosas menos pollo porque ella no lo come, solo come en ají de pollo o picadito pero si trato de darle”. (EP, 33 años)</i>
2.5	<i>“Yo trato de darle menestras, carnes, por ejemplo en el desayuno hay veces le doy maca, soya, leche o hay veces solo le doy cocoa o le hago un caldito o una comidita porque ella me pide mami quiero caldo porque en la noche hago caldo y me sobra y le doy en el desayuno. En el almuerzo le doy menestras trato de darle casi todos los días menestras porque tiene más vitaminas y es más saludable y en la cena trato de darle algo más leve, más simple para que no le duela la barriga porque si en la mañana hago menestra en la noche ya no le doy menestra le hago un caldo de pollo o un caldo de gallina o le hago tomar un buen lonche”. (EP, 24 años)</i>
2.6	<i>“En el desayuno no debe faltar la leche, la quinua, las siete semillas, el quaquer, la avena esa avena también le hago en mazamorra y el huevo que para mí siempre debe estar. En el almuerzo lo complemento hago sopa y ahí le pongo verduras todos los tipos de verduras zapallo, zanahoria, de todo y siempre le doy sopas en el almuerzo, en la cena ya no porque es noche solo le doy segundo. En el almuerzo si come la sopa y el segundo es que yo le doy un poquito de cada uno, la idea es que coma un poco de todo como le digo no darle cantidad sino calidad”. (EP, 33 años)</i>
2.7	<i>“Las menestras son nutritivas por eso dicen que debemos darle 3 veces por semana”. (EP, 40 años)</i>
2.8	<i>“No lo preparo como la mayoría de las personas que le hecha su ají especial, yo lo preparo más natural con zanahoria licuada con tomate licuada con eso trato de darle color a mi comida yo sé que muchos no cocinan así pero ya me acostumbre a comer así y eso le doy a mis hijos”. (EP, 33 años)</i>
2.9	<i>“Sancochado, pollo a la plancha, no mucha fritura eso es lo que yo le doy a mi hijo porque así me dice la nutricionista porque la alimentación debe tener un poco de frituras pero no mucho porque siempre tienen que darle su verdura, su fruta, su menestra, su pescado, su carne”. (EP, 30 años)</i>
2.10	<i>“A él no le gusta las verduras, trato de licuarlo o que estén bien sancochadas, lo aplasta para que estén bien liquidas, no lo sancocho todo porque pierde su valor nutricional, yo más a o menos al dente o sancochado y hay nomas”. (GF, 25 años)</i>

2.11	<i>“A ella le gusta pollo al horno, arroz con pollo como decir golosina de comida pero también nosotras somos de la selva y ella también le gusta comer el pescado que es de allá los pescados que hay en la selva, su cecina, su tacaco, su juanes, eso es lo que más le encanta”. (EP, 24 años)</i>
2.12	<i>“A ella le gusta el caldo de gallina. Yo le pregunto qué quiere comer una vez a la semana porque si le pregunto más días me va a decir que quiere caldo, caldo, siempre le hago una vez a la semana una vez caldo”. (EP, 29 años)</i>
2.13	<i>“Yo le doy sopas es soperó, le encanta el caldo de gallina le doy dos veces por semana. Yo hago sopa y segundo primero le doy la sopa y luego el segundo pero hay veces me termina el segundo hay veces no”. (EP, 27 años)</i>
2.14	<i>“Por ejemplo lo que son carnes, verduras tengo entendido el doctor me dijo así, cuando los niños no quieren comer carne porque uno de mis hijos mayores no le gustaba la carne el doctor me dijo pon 5 colores de verduras diferentes y eso va a completar como una fibra y yo ponía, tomate, la zanahoria, trocitos de espinaca de diferentes colores eso era por el momento pero de ahí tiene que comer carne y ya mi hijo aprendió a comer. También las menestras, el arroz pero poquito nomas y siempre usos las papas y lo que es en el desayuno la leche, queso, el huevo, pescado solo una vez a la semana”. (EP, 33 años)</i>
2.15	<i>“Yo le doy preparaciones sancochadas como las menestras, frituras solo en el lomo que son todos los domingos”. (EP, 24 años)</i>
2.16	<i>“Más las menestras, mas hago la alverjita, frejol por ejemplo hoy día he hecho panamito con pollo y le doy con limonada las menestras para que absorba el hierro eso es lo que me han dicho”. (EP, 33 años)</i>
2.17	<i>“Mayormente le doy frituras y menestras, una o dos veces a la semana le doy su pescadito hay veces frito o también como sudado”. (EP, 44 años)</i>
2.18	<i>“Yo a las preparaciones le hecho más verduras y poco pollo y más verduras porque ellos no comen mucho pollo. Le doy segundos y sopas en la noche”. (GF, 37 años)</i>
2.19	<i>“Mis hijos comen de todo comen carne, pescado, bofe. A ellos si en toda la preparación debe haber carne, nunca falta la carne. Yo solo le pregunto en su cumpleaños porque yo tengo tres niños y si yo pregunto a uno el otro también va a querer. Yo planifico para la semana y compro para la semana. Mis hijos siempre comen ensalada”. (GF, 36 años)</i>

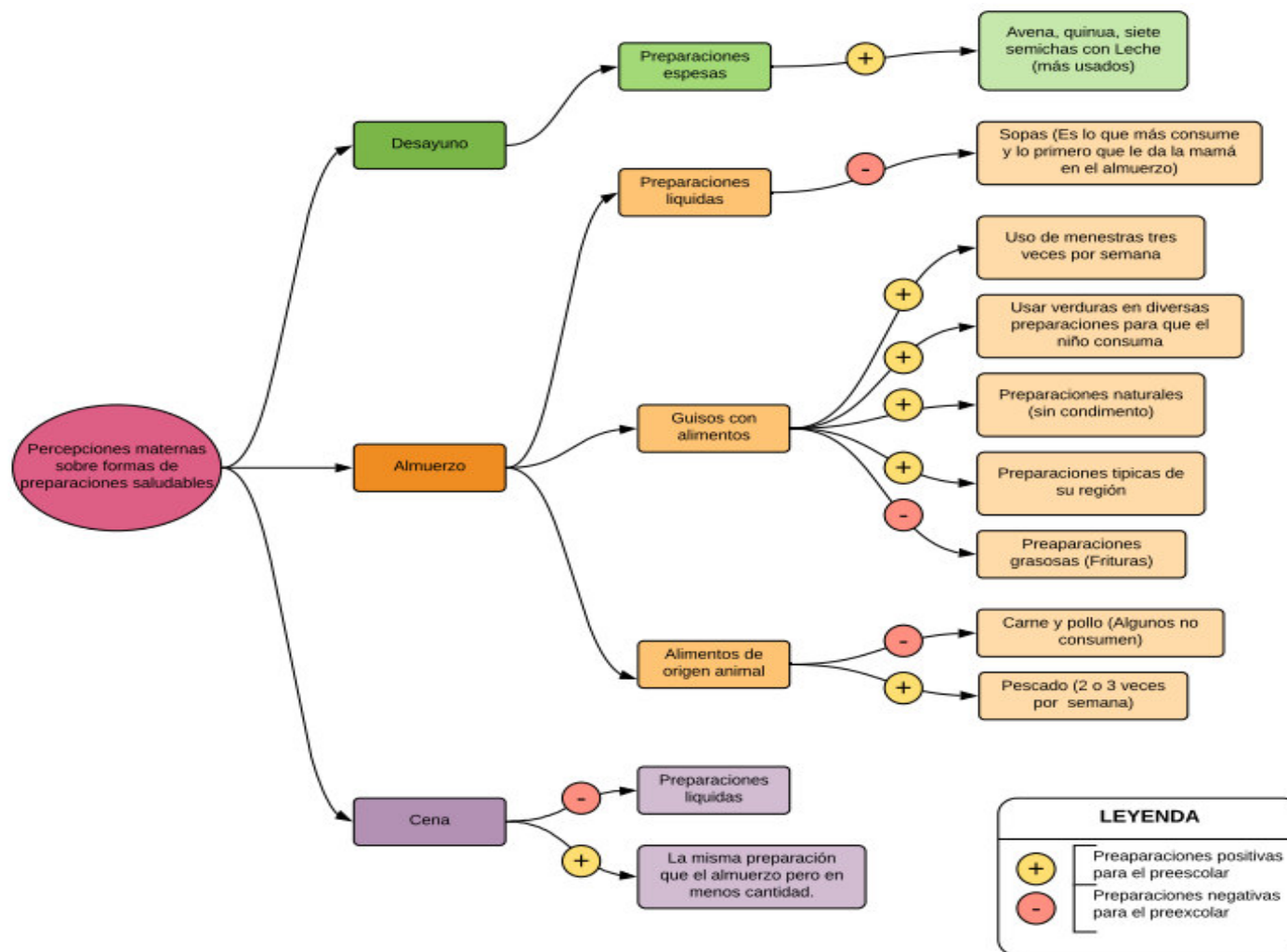


Figura 2: Percepciones maternas sobre formas de preparaciones saludables

TEMA 3: PERCEPCIÓN SOBRE LA DISPONIBILIDAD DE ALIMENTOS SALUDABLES.

La mayoría de las madres mencionaron que no tenían ninguna dificultad en adquirir alimentos saludables (Tabla 6: 3.1, 3.2 y 3.3) y si algún alimento esta caro se acomoda a su presupuesto (Tabla 6: 3.5), por otro lado algunas madres pensaban que la alimentación saludable es barata (Tabla 6: 3.4).

La otra parte de las madres opinaban diferente porque mencionaron que “el costo” (Tabla 6: 3.13) era una de sus dificultades porque tenían una familia grande (Tabla 6: 3.6) o que comprar alimentos de origen animal eran más caros (Tabla 4: 3.7) y también dependía del tipo de preparación que realizaban (Tabla 6: 3.11).

Además, mencionaron que no encuentran los alimentos que buscan y es otra de las dificultades que ellas tienen (Tabla 6: 3.8 y 3.12), así mismo otras madres le dieron opciones de donde conseguir algunos alimentos que no encuentran (Tabla 6: 3.9). Las madres perciben que los adultos mayores “abuelitas” son comerciantes que ellas pueden acudir a encontrar alimentos de todo tipo generalmente alimentos oriundos de la Sierra, les da la confianza que “las abuelitas” les venden alimentos auténticos y no adulterados.

Tabla 6: Citas de madres preescolares Tema 3: Percepción sobre la disponibilidad de alimentos saludables.

Número	Tema / citas
3	Tema 3: Percepción sobre la disponibilidad de alimentos saludables
3.1	<i>“No, no tengo ninguna dificultad porque yo misma me voy al mercado y compro según la temporada porque cada fruta tiene su temporada así aprovecho para comprar y preparar con esas frutas”. (EP, 30 años)</i>
3.2	<i>“No, no tengo ninguna dificultad porque mi mamá todo compra por mayor y luego yo cocino”. (GF, 31 años)</i>
3.3	<i>“No, no he tenido ninguna dificultad porque solo somos dos nada más, las porciones son pocos, yo compro en cantidades pequeñas es por eso que yo no lo siento con respecto al costo, bueno algunas verduras si han subido de precio como la lechuga, el pepino pero como le digo yo no lo siento mucho porque yo compro poquito”. (EP, 33 años)</i>

3.4	<i>“Ninguna dificultad, al contrario pienso que es más cómodo, económico, quizás un poco feitos pero son mejores”. (GF, 35 años)</i>
3.5	<i>“Ninguno, yo voy al mercado y todo encuentro, si algo esta caro tengo que acomodarme por ejemplo algunas cosas han subido para mí como la carne pero lo demás es cómodo no tengo problemas”. (EP, 27 años)</i>
3.6	<i>“Bueno si la alimentación saludable es caro porque cuando tenemos muchos hijitos a la hora de comprar queso es caro”. (EP, 29 años)</i>
3.7	<i>“Solo que no suba los precios por ejemplo la carne esta cara por eso lo compro una vez por semana, yo compro más queso y preparo locro una vez a la semana, yo no le doy mucha carne porque yo tampoco no lo consumo mucho, más queso le doy porque yo también consumo queso. La carne dicen que es malo para las personas adultas pero a ella le doy una vez a la semana”. (EP, 44 años)</i>
3.8	<i>“La única dificultad que he tenido es en comprar la miel porque no encuentro la original acá y he tenido que mandar a la sierra para que me lo manden”. (GF, 30 años)</i>
3.9	<i>“Si tienes que comprar de las abuelitas porque de otros comerciantes ellos no traen el original, traen bambeado hasta con hongos”. (GF, 41 años)</i>
3.11	<i>“No, no tengo ninguna dificultad aunque ahorita más que todo es el costo porque alguna cosas han subido, no es que sea caro es que algunos alimentos son caros también depende de la comida que uno quiere hacer”. (EP, 24 años)</i>
3.12	<i>El salmón porque no llega así nomás fresco y la verdad comprar que ya este guardado no es lo mismo y no lo encuentro fresco por eso el pescado solo hago una vez a la semana nada más porque no llega fresco y la verdad es que una vez compre y tuve la mala suerte que me llego uno malo y se lo comió mi esposo nada más y se en roncho porque así nomás no compro pescado y el enlatado como que no me llama la atención porque igual tiene preservantés y ahí fechas que no hay algunos alimentos como digamos la fresa que también le mando en la lonchera porque quizás no es temporada también sería otra dificultad”. (EP, 33 años)</i>
3.13	<i>“En el costo puede ser porque hay veces cuesta más caro, por ejemplo un día no alcanza el dinero con el sueldo de mi esposo, no alcanza, por eso yo no compro mucho pollo porque un kilo es caro y parte no tiene mucho alimento como las verduras que tienen más nutrientes”. (GF, 33 años)</i>

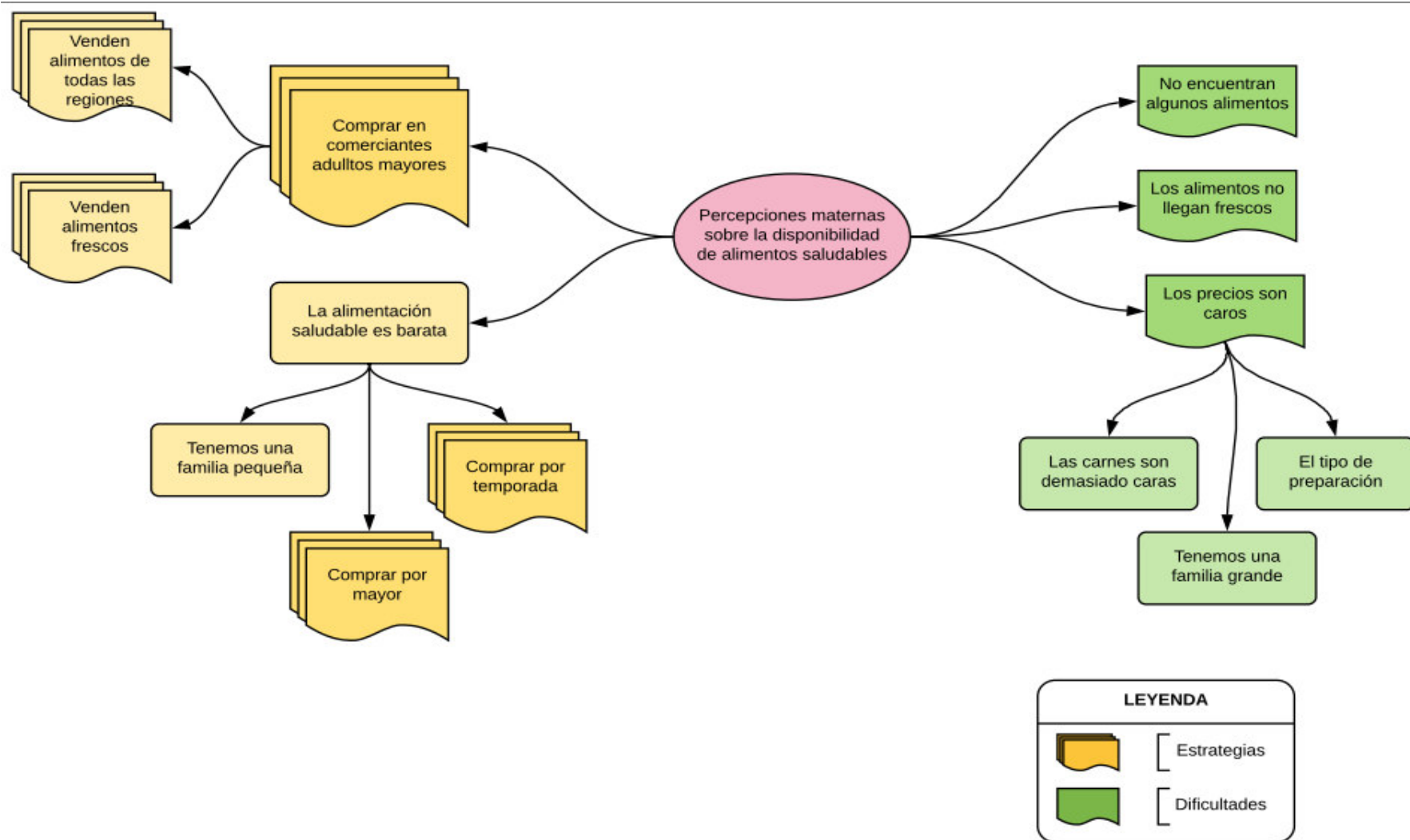


Figura 3: Percepciones maternas sobre disponibilidad de alimentos saludables

TEMA 4: PERCEPCIÓN SOBRE MOTIVACIONES EN ELEGIR ALIMENTOS SALUDABLES

Las madres expresaron un deseo fuerte en comprar y preparar alimentos saludables considerando que previenen enfermedades (Tabla 7: 4.5 y 4.7). Además, la mayoría de las madres mencionaron que la alimentación saludable manifestaron que previene enfermedades crónicas (Tabla 7: 4.12), enfermedades respiratorias (Tabla 7: 4.13), también previene la tuberculosis (Tabla 7: 4.8 y 4.11), la anemia (Tabla 7: 4.6), entre otras enfermedades.

Así mismo, percibieron que una alimentación balanceada favorece el crecimiento y desarrollo de los niños. Algunas madres mencionaron que han observado el crecimiento de sus hijos (Tabla 7: 4.3 y 4.14) con una adecuada alimentación que les está brindando, es así que se refleja en el adecuado crecimiento. Además refirieron una de sus motivaciones es que ellos formen hábitos alimentarios saludables (Tabla 7: 4.4 y 4.10).

Las madres también asociaron la alimentación saludable a un adecuado rendimiento académico (Tabla 7: 4.1, 4.2 y 4.9).

Tabla 7: Citas de madres preescolares Tema 4: Percepción sobre motivaciones para elegir alimentos saludables.

Número	Tema / citas
4	Tema 4: Percepción sobre motivaciones en elegir alimentos saludables
4.1	<i>“Para que a la hora que ellos vengan al colegio tengan más rendimiento y no se mueran de hambre”. (E1, 29 años)</i>
4.2	<i>“Para que mis hijos crezcan sano y la inteligencia que eso es lo que me preocupa porque tengo 4 hijos y tengo algunos que están adolescentes y no son muy buenos en el colegio, sufro y tengo otros pequeños y por lo tanto estoy pendiente en su alimentación”. (GF, 32 años)</i>
4.3	<i>“Bueno por ejemplo mi hija tiene 4 años y todos piensan que tiene más edad, yo pienso que ella está bien en el peso porque ella pesa mucho porque yo pienso el buen peso que tiene porque no está gordita, yo supongo que es mi trabajo porque la estoy alimentando bien esa es mi idea, es por eso que yo le doy la menestra porque hay días o semanas que no hago las tres veces menestra de todas maneras tiene que ver al menos dos días pero si trato de que sean las tres veces a la semana. A mi parecer está bien mi hija también está inquieta, animoso eso también demuestra su buena salud porque si no estuviera sentadito, cansado y ellos no se cansan”. (E1, 33 años)</i>

4.4	<i>“Un buen crecimiento y bueno un beneficio sería que nosotras con la alimentación que le estamos brindando para que tenga una forma de vivir no a la chatarra ósea hábitos alimenticios saludables para que ellos también inculcan a sus hijos. Yo en mi caso si mi mamá me daba todo pero yo a mi hija si le mando todo saludable para que ella este bien”. (GF, 32 años)</i>
4.5	<i>“Más que todo para que ella se aprenda a cuidar a ella misma no para evitar enfermedades, evitar problemas digestivos y la obesidad, también comiendo en la calle no se sabe cómo es la comida”. (E1, 24 años)</i>
4.6	<i>“Para que no tenga anemia”. (GF, 33 años)</i>
4.7	<i>“Para que este bien de los triglicéridos, del colesterol”. (GF, 31 años)</i>
4.8	<i>“Para que mis hijos estén sanos y fuertes y no se enfermen y si se enferman es una vez a las quinientas, que mejore sus defensas y el otro es su desarrollo intelectual y corporal”. (E1, 30 años)</i>
4.9	<i>“Para que crezca, para que tenga buena memoria, para que no se enferme”. (E1, 44 años)</i>
4.10	<i>“Por mis bebes prefiero que ellos coman saludable, cuando están grandes ya que coman lo que quieran. Ahora quiero que se alimenten bien de niños porque están en desarrollo y ahora más porque tengo dos bebés”. (E1, 27 años)</i>
4.11	<i>“Me motiva que este bien alimentado y que no se me enferme porque más alimentado estén con sus defensas no se van a enfermar”. (E1, 33 años)</i>
4.12	<i>“Puede evitar que se enferme de diabetes por comer mucho dulce, ellos que están pequeños también van a llegar a ser madres y padres ellos también pueden inducir a la alimentación saludable”. (E1, 29 años)</i>
4.13	<i>“Para que mis hijos crezcan sano porque en este tiempo que el clima es tan variado sino alimentan bien a sus hijos hay mismo los atacan los virus, mis hijos no se me enferman muy pocas veces”. (GF, 37 años)</i>
4.14	<i>“Para que tenga buena energía, para que crezcan más rápido, mis papás me daban así mucho huevo y yo soy súper saludable”. (GF, 40 años)</i>

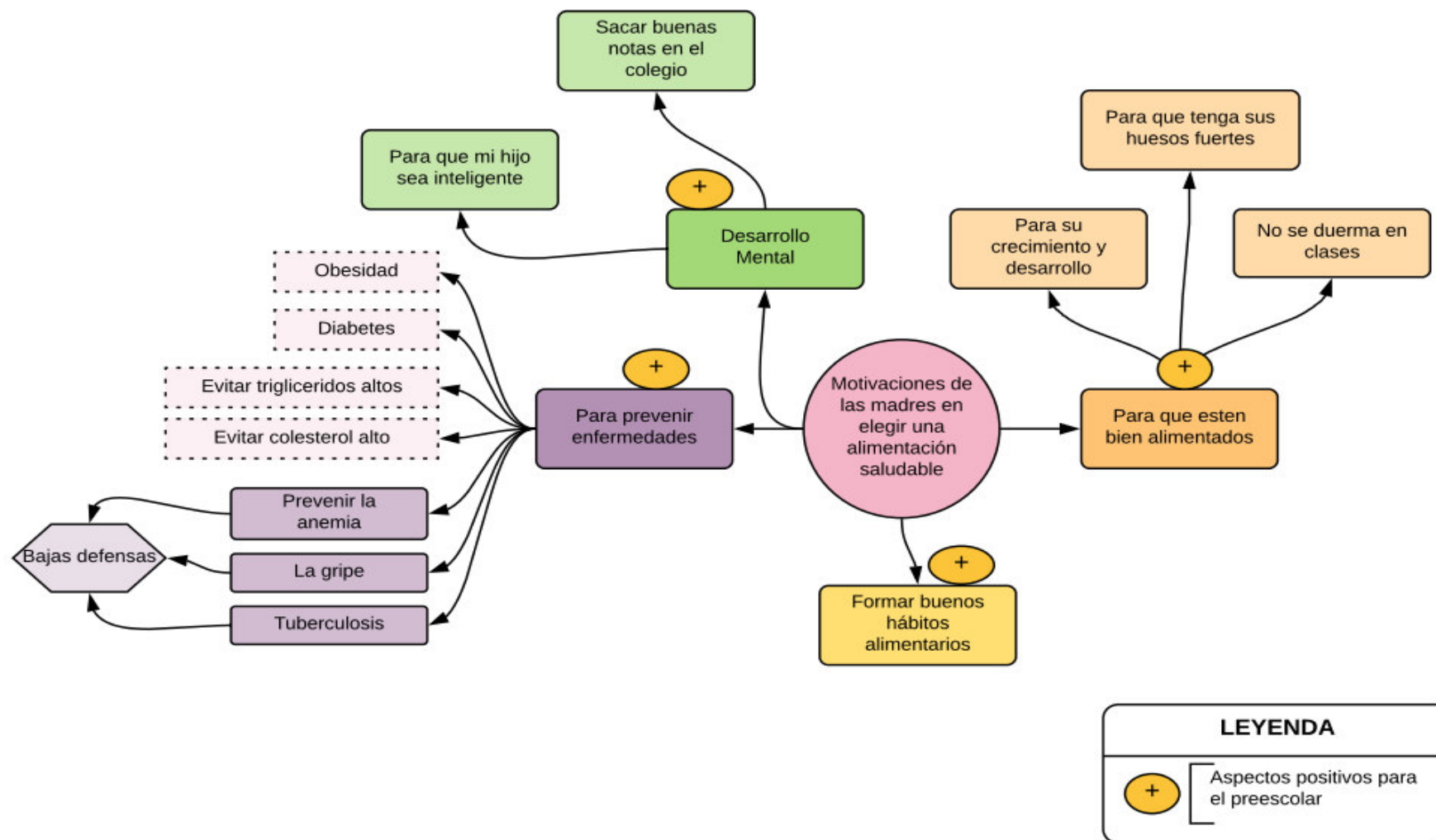


Figura 4: Percepción sobre motivaciones maternas para elegir una alimentación saludable

4.3 Percepción del Docente sobre alimentación saludable del preescolar

Todas las docentes entrevistadas fueron de sexo femenino y los años que ejercían en la docencia fue de un promedio de 21 años, el mínimo de años que ejerció una docente fue de 6 años y el máximo de 28 años.

Tabla 8: Características generales de las docentes entrevistadas en grupo focal y entrevista a profundidad, San Juan de Lurigancho – 2018 (n=14)

Características	n	%
Años ejerciendo la docencia (promedio)	21.07	
Sexo		
• Femenino	14	100%

TEMA 1: NOCIONES DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Las docentes tuvieron nociones de una alimentación saludable e incluso percibieron que deben incluir todos los alimentos (Tabla 9: 1.9). Asimismo, manifestaron que deben tener 5 comidas al día y nada de “alimentos chatarra” y que contenga todos los nutrientes necesarios incluyendo el agua para que el niño tenga el desarrollo y crecimiento adecuado (Tabla 9: 1.1 y 1.6).

Una docente mencionó que la alimentación saludable es un alimento que nos brinda la naturaleza (Tabla 9: 1.2). Además, la alimentación debe ser en proporción a la edad de los niños (Tabla 9: 1.3) y que es en base a cereales porque es más nutritivo que alimentos de origen animal (Tabla 9: 1.4). En cambio otras docentes mencionaron que los alimentos que integran en una alimentación saludable deben ser todos los grupos de alimentos para que la alimentación sea completa y no solo el grupo de los cereales (Tabla 9: 1.5).

Las docentes recalcaron los alimentos ricos en hierro (Tabla 9: 1.10) porque muchos de sus niños tenían anemia y se quedan dormidos en

la hora de clases; pero también mencionaban que la actividad física (Tabla 9: 1.11) es parte de la alimentación saludable.

Además, las docentes refirieron que la alimentación saludable se incluyen las grasas pero sobretudo las frutas y las verduras (Tabla 9: 1.12), ellas mencionaron que un desayuno debe ser energético y que en el almuerzo siempre debe estar la sopa y el segundo y las menestras siempre acompañado de la vitamina c (Tabla 9: 1.13 y 1.14).

Por otro lado, las docentes mencionaron que muchas madres por la vida agitada que llevan solo compran alimentos industrializados pero ellas saben que alimentos son saludables (Tabla 9: 1.7), mencionaron que esos alimentos tienen un sabor agradable es por eso que los prefieren (Tabla 9: 1.8) y optan por comprar estos alimentos.

Tabla 9. Citas de los docentes Tema 1: Nociones de la alimentación saludable.

Número	Tema / citas
1	Tema 1: Nociones de la alimentación saludable
1.1	<i>“Es una alimentación debe contener todos los alimentos completos vitaminas, proteínas, minerales, carbohidratos, sales, nutrientes que tenga todos los grupos de alimentos, protectores constructores”. (EP, Salón Naranja tarde)</i>
1.2	<i>“La Alimentación saludable es aquella que no ha sido agredida con preservantes, con pesticidas, una alimentación que nos brinda la naturaleza de manera natural. Debe tener alimentos variados y balanceados en el caso de las loncheras para los niños sobre todo agua, “tenemos un techo que no nos ayuda mucho” por el desgaste que hacen necesitan reponer sus energías, minerales porque cuando sudan bastantes votan sus minerales, necesitan bastante agua por eso es que hay tengo mi baldecito de agua”. (EP, Salón rojo tarde)</i>
1.3	<i>“La alimentación saludable son los alimentos nutritivos que el niño consume durante el día según su proporción de edad”. (EP, Salón marrón tarde)</i>
1.4	<i>“Una buena alimentación para mí son los cereales, los trigos, las menestras que te dan las fuerzas en comparación de un pollito que no es tan nutritivo”. (GF, Salón marrón mañana)</i>
1.5	<i>“Que tengan alimentos nutritivos, frutas, refrescos de frutas. Me han dicho que es cuando el plato de comida tiene que tener cereales, verduras, pollo y carne para que este todo completo”. (EP, Salón amarillo tarde)</i>
1.6	<i>“Los nutrientes necesarios para que el niño pueda estar creciendo en su normalidad, teniendo un desarrollo normal. Si no tiene una buena alimentación no va a tener un buen metabolismo entonces el niño no va a crecer y va a tener</i>

	<i>deficiencia del desarrollo cognitivo, porque hasta los 5 años el niño va a desarrollar el cerebro. La alimentación saludable es que el niño debe comer todos los grupos de alimentos tanto lo que es proteínas, carbohidratos, vitaminas y harinas que no sean refinadas". (EP, Salón verde tarde)</i>
1.7	<i>"La alimentación saludable son los alimentos que contienen proteínas, alimentos que sean energéticos, también balanceados porque aca bastante se adolece que los niños, no solo los niños que los papas siendo personas de la sierra que son de provincia saben ellos que allá se consume la quinua, el trigo pero ellos por la vida así rápida que llevan ellos le compran su golosina, con su Tampico, la alimentación debe ser balanceada". (GF, Salón celeste mañana)</i>
1.8	<i>"Similar porque tiene que ser una alimentación que requiere realmente nuestro cuerpo y tiene que ser balanceado a margen de las chatarras son alimentos muy agradables para la mala suerte de las persona lo fabrican así, todas las chatarras son más agradables que los alimentos, más sanos, entonces de ahí se agarran los fabricantes le voy hacer muy agradable para que consuman más, hay veces vamos por el más agradable. Hay veces nosotros solemos llenar el estómago y no alimentarnos porque una cosa es alimentar el estómago". (GF, Salón naranja mañana)</i>
1.9	<i>"Que tenga lo de la pirámide nutricional que tenga los grupos de alimentos que son básicos un cereal con unas proteínas y frutas y verduras; por que las proteínas son las carnes, los lácteos". (GF, Salón naranja tarde)</i>
1.10	<i>"Los niños deberían consumir la sangrecita, el bazo para la anemia para los huesos, las lentejas que son saludables, estos alimentos que van a ayudar a nutrirte". (GF, Salón marrón mañana)</i>
1.11	<i>"Agua, hacer ejercicios la actividad nutre, que coman frutas variadas porque tienen vitaminas y las verduras que deben ser de 5 colores". (EP, Salón rojo mañana)</i>
1.12	<i>"Debe contener algo de grasa, proteínas (carnes, huevos), carbohidratos (pan, cereales, arroz, choclo que es bueno para la digestión; pero yo creo sobre todo más fruta y agua. Verduras que debe ser la mitad del plato, lo malo es que comida peruana tiene mucho carbohidrato. También viendo los gustos de los niños". (EP, Salón rojo tarde)</i>
1.13	<i>"Por ejemplo en el desayuno su huevo sancochado, su pan con algo de energía como la mermelada, en lo que es bebible su quinua, avena, kiwicha. En el almuerzo puede ser las menestras, pescado, verduras, sopitas pero más que todos los segundos en vez de la sopa". (EP, Salón celeste tarde)</i>
1.14	<i>"Deben contener alimentos energéticos como en el desayuno porque es el primer alimento del día y tiene que ser lo más constructivo posible. En el almuerzo tiene que ver su sopa y segundo y también tiene que ir acompañado de una pequeña ensalada de verduras y un agua de fruta porque si comemos menestras tiene que ir acompañado de una vitamina C para que pueda absorber los minerales de la menestra". (EP, Salón naranja tarde)</i>

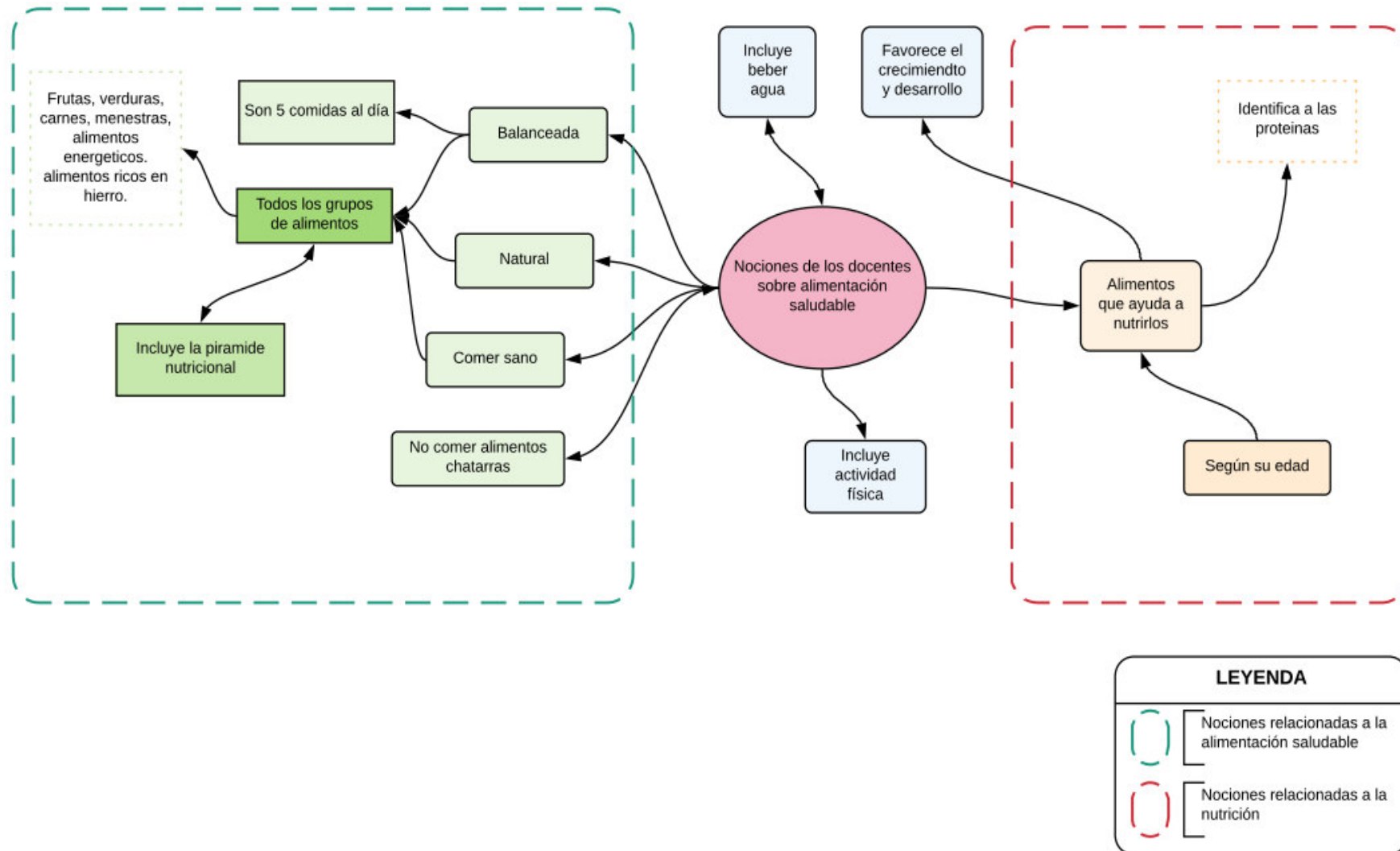


Figura 5: Percepciones de los docentes sobre nociones de la alimentación saludable

TEMA 2: PERCEPCIONES SOBRE LONCHERAS SALUDABLES

Según las docentes, una lonchera saludable debe contener alimentos energéticos, alimentos ricos en hierro, proteínas, que incluya frutas y verduras y sobretodo que sea balanceada y equilibrada. Ellos refirieron que para elaborar la lonchera saludable requieren de tiempo y muchas veces las madres les falta tiempo y dedicación por eso solo envían alimentos industrializados.

Las docentes manifestaron que en la institución educativa “Pasitos de Jesús”, más de la mitad de los niños traen con frecuencia frutas, refrescos de frutas, pan con queso, choclo con queso, huevo de codorniz, entre otros. Asimismo las docentes mencionaron que siempre debe incluirse una proteína en la lonchera saludable (Tabla 10: 2.1, 2.2 y 2.3) y también se debe incluir alimentos ricos en hierro (Tabla 10: 2.4).

Además, lonchera saludable debe ser poca y fácil de comer porque la hora de la lonchera solo dura 30 minutos máximo (Tabla 10: 2.5) y si envían bastantes alimentos los niños no terminan, han observado que envían mucha cantidad (Tabla 10: 2.6). Asimismo refirieron que se ha logrado una mejora en las loncheras comparado a los años anteriores enviando más alimentos saludables, pero se han percatado que estos alimentos son comprados y no preparados en casa (Tabla 10: 2.11).

También manifiestan que han observado que la otra mitad de los alumnos traen loncheras no saludables son más imperativos (Tabla 10: 2.8). Además, mencionaban que hay algunos niños que no traen loncheras debido a la extrema pobreza que presenta su familia. (Tabla 10: 2.7). En algunas ocasiones algunas docentes han observado que las madres envían “comida” en la lonchera porque lo que no es recomendable ya que la lonchera no reemplaza el almuerzo (Tabla 10: 2.9 y 2.10).

Uno de los problemas que han observado es el bajo ingreso económico de las familias, mencionando que esto influye mucho en el contenido de la lonchera (Tabla 10: 2.12, 2.13 y 2.14). En cambio la

otra mitad de docentes mencionaron que la solvencia económica no influye en la alimentación saludable sino que la falta de dedicación y tiempo de la madre para prepararlo como los principales obstáculos (Tabla 10: 2.15).

Además, mencionaron que muchas de las madres envían alimentos industrializados y mencionaron que estos alimentos son mucho más caros (Tabla 10: 2.16) y que las familias gastan de acuerdo a su economía (Tabla 10: 2.17).

Tabla 10: Citas de los docentes. Tema 2: Percepciones sobre loncheras saludables

Número	Tema / citas
2	Tema 2: Percepciones sobre Loncheras Saludables
2.1	<i>“Fruta, verduras si algunos les gustara, carbohidratos para que repongan sus energías su fuerza, pan con queso con carnecita si le pones una lechuguita sería mejor sería lo ideal para una lonchera pero hay mamás que envían comida porque se les hizo tarde lo cual está mal porque la lonchera no es un almuerzo es solo para reponer ciertas energías del niño que vota cuando está jugando”. (GF, Salón rojo tarde)</i>
2.2	<i>“No debe faltar una proteína, un refresco como un pan con pollo, o pan con queso y siempre una frutita o una ensalada de frutas dos frutas nada más”. (EP, Salón naranja tarde)</i>
2.3	<i>“Envían bastante frutas, agua, queques y comida. Algunos padres que no trabajan se esfuerzan más en hacer una buena lonchera digamos más saludable que tengan esos grupos, y se dan el trabajo de preparar agua de naranja, de durazno que son muy pocos, de repente por el trabajo son más prácticos y mandan el frugos o la gaseosa, agua de gelatina y no se dan el trabajo de hacer una bebida saludable o mandan gaterode y algunos le envían agua sola que para mí es mejor. Algunos dejan porque algunos padres mandan algo y piensan que acá le vamos hacer de comer, algunos no terminan porque los padres le mandan demasiado”. (EP, Salón rojo tarde)</i>
2.4	<i>“Yo creo que para subirle la hemoglobina a veces deberían hacerle sangrecita o también un huevo de codorniz, brócoli, algo de bebible le pueden hacer agua de frutas naturales porque lo demás tiene preservantes, pero los padres no nos hacen caso lo más fácil compran y eso lo meten a la lonchera. Debe contener frutas, verduras y las proteínas y sus cereales y una bebida de fruta”. (EP, Salón celeste tarde)</i>
2.5	<i>“Una lonchera saludable debe ser equilibrada y poca porque nosotras mantenemos en nuestra aula un determinado tiempo a la hora de lonchera que es entre 20 a 25 minutos. Una lonchera nutritiva sería un yogurt, agua por el calor y según la temporada, yo recomendaba bastante agua, bastante liquido porque</i>

	<i>hacen ejercicio y necesitan agua, de repente un pan con queso o huevo y siempre una fruta y recomendable agua sola sin nada de dulce. El agua sola porque el azúcar hace que el niño sea más imperativo, no se concentre bien y aparte al tener azúcar le dé más ganas de tomar agua y el agua sola al tomar un sorbo tiene una satisfacción y eso va a permitir que no esté muy inquieto; también se prohíben lo que es los chocolates porque al comer chocolate sube su nivel adrenalina y hace que este bien inquieto”. (EP, Salón marrón tarde)</i>
2.6	<i>No todos terminan porque los padres le envían mucho en cantidad exorbitante, por ejemplo hay padres que envían 4 o 5 plátanos o mandarinas con su agua, su yogurt, galleta y el niño quiere comer primero lo más rico pero yo le digo que primero coma las frutas o su pan y lo demás ya después porque todo no le va a entrar. Primero que coma todo lo nutritivo y luego los demás”. (EP, Salón verde tarde)</i>
2.7	<i>“Los niños que traen dulces son niños más inquietos, más agresivos de repente en la actitud en el comportamiento se nota. Algunos padres no tienen dinero y solo les envían agua porque son niños que están en escasa pobreza, hay días que traen su fruta pero hay días que solo traen agua”. (EP, Salón rojo tarde)</i>
2.8	<i>“Le mandan canchita, chisito, papitas lays, cereales y su agua eso no son nutritivos, pero la mayoría si mandan su fruta su pancito con huevo. Algunos no consumen, tengo que estar exigiendo a que coman me hacen el avión y lo meten al tacho de basura por no comer porque no están acostumbrados a comer la fruta en casa, muchos no le dan solo para traer acá le compran entonces comen un poco y lo demás lo dirán a la basura, yo tengo que estar diciendo que terminen su fruta, cuando estoy ocupada me volteo y me tiran la fruta. Hay algunos padres trabajan todo el día o cocinan tarde y le envían la comida en la lonchera y el niño se come toda su comida”. (EP, Salón azul tarde)</i>
2.9	<i>“Algunos envían comidas porque hay veces no almuerzan como lentejitas, chaufa y no está bien porque le meten bastante fritura y ya no está en la hora de comer sino es lonchera, es lonchera no alimento que va a suplir la alimentación que es a las 12, después esta frío, más que todo comida fritura”. (EP, Salón celeste tarde)</i>
2.10	<i>Algunos traen comida y no está bien porque los niños tienen un horario para comer por eso es bueno hablar con los papitos sensibilizarlos”. (EP, Salón marrón tarde)</i>
2.11	<i>“No, porque la mayoría trae nutritivo pero lo que me percato es que todo lo compran como huevito sancochado hasta la bebida porque ahora venden, se nota que es comprado, ahora es el tiempo y la dedicación. Pero el comprar todos los días al final no sale a cuenta”. (EP, Salón verde tarde)</i>
2.12	<i>“Depende mucho de la economía porque algunos no tienen y mandan solo agua y una fruta, algunos que tienen ya le mandan demasiado como yogurt, cereal, fruta, pero también de la creatividad de la madre por ejemplo una huancaína de quinua lo está nutriente y de pasada le está dando su gustito. El tiempo porque muchos trabajan u otros que se distraen en las novelas o en sus celulares”. (EP, Salón celeste tarde)</i>

2.13	<i>“A veces por la situación económica hay padre digamos que tiene baja la alimentación de sus niños, hay veces le manda cocoa o su pan o lo que tenga, depende la situación también o también depende de la responsabilidad de los padres”. (GF, Salón marrón mañana)</i>
2.14	<i>“Claro se observa bastante, niños con pocas posibilidades económicas no traen lo adecuado solo trae agua y una fruta, a ellos si debemos sensibilizar mejor. Los padres tienen una posibilidad económica donde si tienen para sobrevivir y no tienen una buena lonchera; pero eso no es obstáculo sino deben reemplazar con otros alimentos, yo creo que eso les falta a las mamis”. (EP, Salón marrón tarde)</i>
2.15	<i>“A mí me parece que la solvencia económica no influye mucho sino me parece que la mamá para preparar la lonchera nutritiva requiere tiempo entonces veo que ellos se van al acceso más rápido a comprar lo más rápido hay algunas que si se dan tiempo”. (EP, Salón rojo mañana)</i>
2.16	<i>“Yo no creo que influya la situación económica porque en mi salón mandan ese yogurt con bolitas y eso está como 3.80 y eso no es barato. Y si es cierto las mamas compran de afuera también hay como quioscos, ambulantes que todo lo compran hecho y son más prácticas”. (GF, Salón amarillo mañana)</i>
2.17	<i>“No, yo creo que es proporcional a lo que ellos tienen. Es proporcional el gasto que hacen respecto a su economía. De acuerdo a lo que tienen gastan”. (GF, Salón verde mañana)</i>

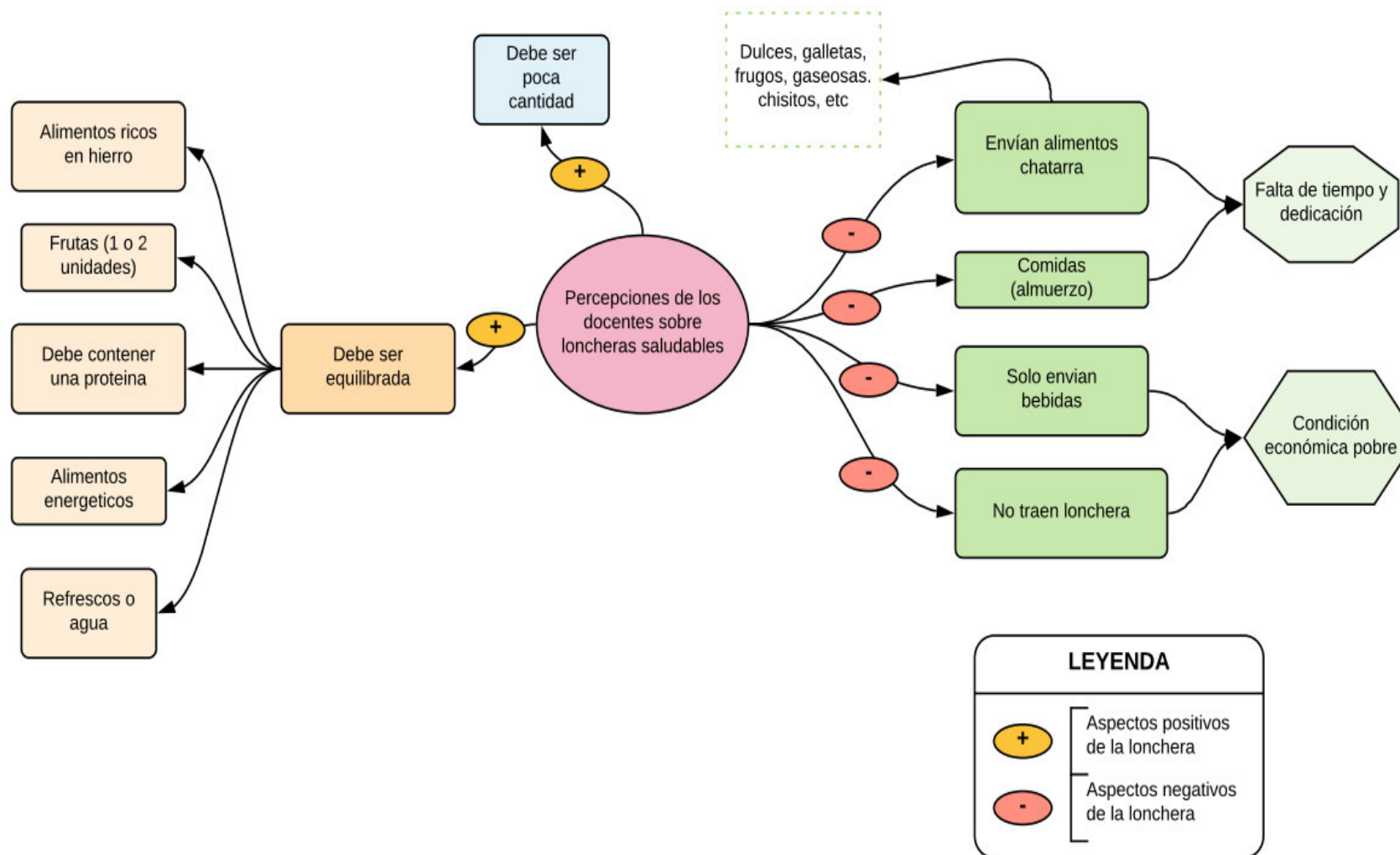


Figura 6: Percepciones de los docentes sobre loncheras saludables

TEMA 3: PROMOCIÓN DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LA INSTITUCIÓN

Los docentes mencionaron que la Institución Educativa realiza todos los años al inicio del año escolar una reunión donde se explica que alimentos debe contener una lonchera saludable. Además recalcan que la posta los apoya con charlas sobre la alimentación saludable (Tabla 11: 3.1). Ellos realizan talleres a los padres donde explican lo que ya se les enseñó sobre la lonchera saludable (Tabla 11: 3.2 y 3.3).

Asimismo, las docentes han realizado ejemplo de loncheras saludables para que las madres se guíen y tenga más variedad y creatividad a la hora de mandar la lonchera (Tabla 11: 3.4 y 3.5). Además, manifiestan que ellas decomisan alimentos no saludables que los padres envían (Tabla 11: 3.6 y 3.7), manifiestan también que sensibilizan a los estudiantes mostrando el experimento de la coca cola como descalcifica (Tabla 11: 3.8).

Por otra parte, las docentes mencionaron que ellas también influyen en los hábitos alimentarios de sus estudiantes ya que ellos los ven como modelos (Tabla 11: 3.9, 3.10 y 3.14). Además comentaron que las madres también la ven como un modelo a seguir porque que ellos también le preguntan acerca de la alimentación (Tabla 11: 3.11).

Recalaron que no solo es enseñar y decir que deben comer alimentos saludables si no enseñar conductas adecuadas a la hora de ingerir alimentos (Tabla 11: 3.12 y 3.13).

Tabla 11: Citas de los docentes. Tema 3: Promoción de la alimentación saludable en la Institución

Número	Tema / citas
3	Tema 3: Promoción de la alimentación saludable en la Institución
3.1	<i>"Hacen charla, los de la posta han invitado nutricionistas para que hagan charlas sobre loncheras saludables vienen cada año". (EP, Salón azul tarde)</i>
3.2	<i>"Nosotras hacemos un taller para que los padres hagan un taller sobre la lonchera saludable y bueno para los padres sienten que los estamos forzando porque no están poco acostumbrados hacer eso pero aun así no participan todas pero al menos la mitad". (EP, Salón naranja tarde)</i>

3.3	<i>“Exacto nosotras implementamos y le decimos a los niños y a los padres que deben traer frutas, nada de comida chatarra pero es depende bastantes de los padres de familia”. (GF, Salón amarillo mañana)</i>
3.4	<i>“Claro, nosotras como profesoras nos hemos informado y hemos hecho un listado de ejemplos de loncheras saludables que está pegado en el cuaderno de control de los alumnos, donde los padres pueden ver las opciones porque claro hay veces se nos acaba las ideas”. (GF, Salón marrón mañana)</i>
3.5	<i>“Si nosotras también en el cuaderno de control lo ponemos ejemplos de loncheras saludables y a través de reuniones le hablamos y le decimos que es lo que debe traer y que no deben traer y si traen dulces yo lo decomiso y le entrego a su mamá a la hora de salida y le digo que no debe traer dulces, ya les he hablado a los niños que dulce solo se come en fiestas cuando no hay fiesta nadie come dulces y ellos mismos dicen “mis mis la Juanita ha traído chupetín” y digo decomisado, se revisan entre ellos”. (EP, Salón azul tarde)</i>
3.6	<i>“También nosotras decomisamos los alimentos chatarras que traen y entre ellos también se dicen “mis trajo” y el niño se siente mal y ya no permite que le pongan en su lonchera porque ellos ya saben y le dicen a su padres que no le manden porque la profesora me va a quitar pero ya es muy poco que traen”. (GF, Salón celeste mañana)</i>
3.7	<i>“Claro, por ejemplo en mi caso yo si les he decomisado galletas, yogures, frugos hasta que ya no traiga. El mismo niño dice “no traigo porque igual lo van a decomisar””. (GF, Salón amarillo mañana)</i>
3.8	<i>“Le decimos a los padres que traigan una lonchera saludable porque le decimos que les hace bien, que les ayuda a crecer y que les hace daño. Incluso hacemos experimentos en mi caso de la coca cola pongo un hueso y como lo descalcifica y a partir de eso los niños no quieren probar la gaseosa”. (GF, Salón naranja mañana)</i>
3.9	<i>“En mi opinión yo creo que nosotras también influimos en los hábitos alimentarios porque si ellos me ven que yo estoy comiendo una galleta o un cifrut ellos dirán si la mis come porque nosotros no podemos comer, así que nosotras también debemos ser el ejemplo”. (GF, Salón verde mañana)</i>
3.10	<i>“Si influye porque va a depender de ello el aprendizaje del niño porque el niño lo imita es como nosotros somos el espejo porque el niño va a ver que su profesora que es lo que está comiendo”. (EP, Salón celeste tarde)</i>
3.11	<i>“Si porque muchos papás nos hacen caso, y lo niños también ven lo que comemos”. (EP, Salón amarillo tarde)</i>
3.12	<i>“Claro, porque hay niños cuando comen derramen se ensucian el pecho, algunos comen comiendo entonces nosotras debemos corregir y decir que antes de ir a comer lavarse las manos, después de comer lavarse los dientes”. (EP, Salón azul tarde)</i>
3.13	<i>“Si porque no solamente es que se alimenten bien sino que tengan hábitos alimenticios que en ellos lo pongan en práctica, nosotras antes de que coman</i>

	<i>los alimentos le decimos que tienen que lavarse las manos y enseñarles a que debe traer su servilleta y tienen que estar acostumbrados a sentarse y comer educadamente". (EP, Salón naranja tarde)</i>
3.14	<i>"Yo creo que sí, porque si los niños ven que nosotros estamos comiendo comida chatarra obviamente van a decir que la mis come porque yo no. Ellos siempre dicen mi mis dice, mi mis come, mi mis hace; como si fuéramos su modelo a seguir". (EP, Salón rojo tarde)</i>
3.15	<i>"Nosotras en cada salón hemos puesto pasos a seguir cuando vamos a comer la lonchera, donde dice lavarse las manos, no debemos pararnos a la hora de comer, rezar antes de comer estos pasos ayudan también a formar una rutina para que el niño sepa que hacer antes de comer y poderlo aplicar en casa". (GF, Salón celeste mañana)</i>

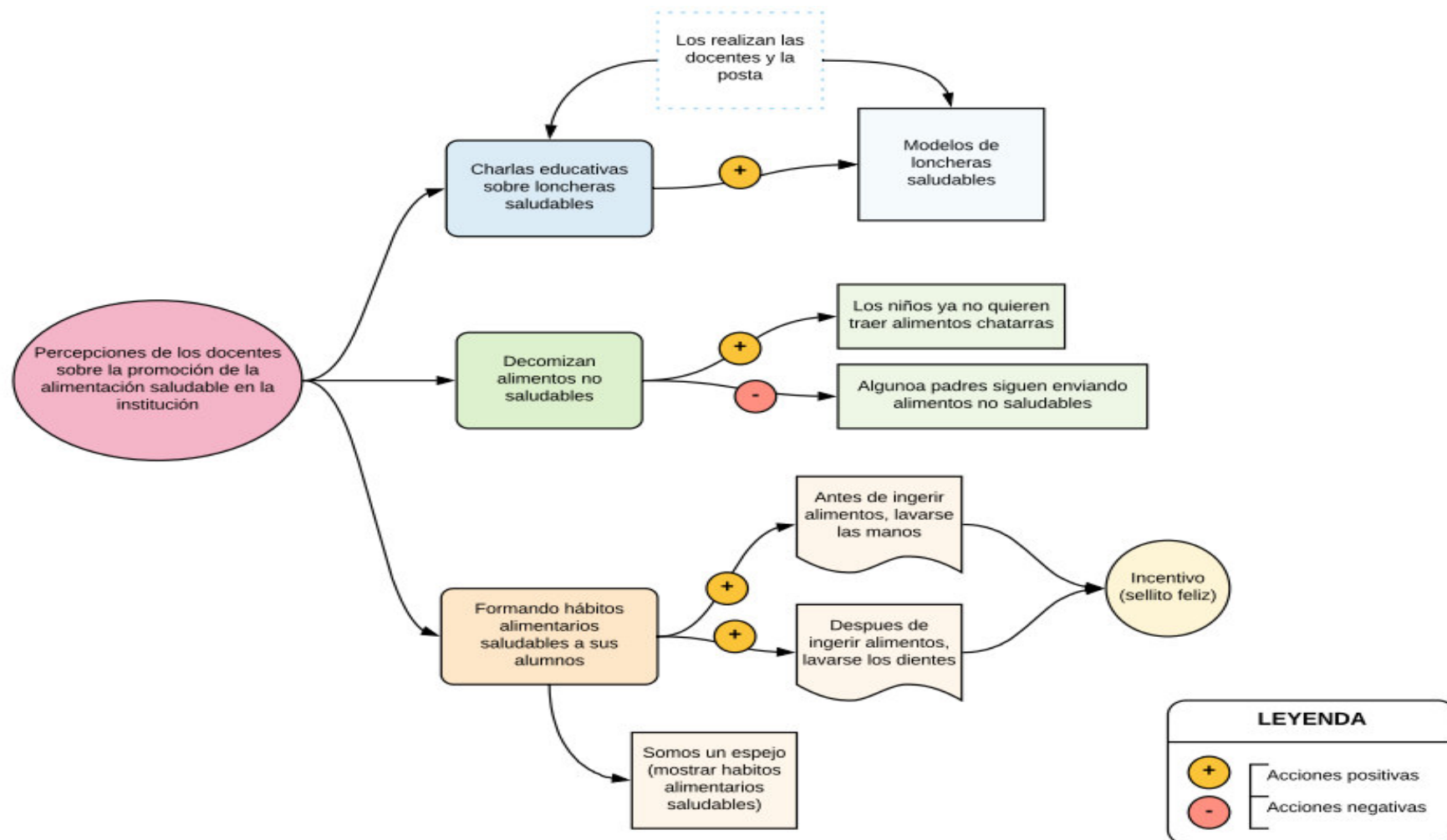


Figura 7: Promoción de la alimentación saludable en la institución

TEMA 4: BENEFICIOS DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Con respecto al tema de los beneficios que brinda la alimentación saludable, muchos docentes mencionaron que previenen enfermedades como la anemia que es uno de los problemas más grande que presenta este distrito (Tabla 12:4.1), la osteoporosis (Tabla 12:4.2), así como prevenir el sobrepeso y obesidad y otras enfermedades (Tabla 12: 4.11 y 4.12).

Otro beneficio que muchas docentes mencionaron es que influye en el crecimiento y desarrollo de los niños (Tabla 12:4.3, 4.4 y 4.6). Además, consideran que influye en el desarrollo del sistema cognitivo (Tabla 12:4.5 y 4.6). Asimismo, manifestaron que el consumo de alimentos chatarras los pone inquietos, ansiosos y no logran concentrarse en clase (Tabla 12:4.8 y 4.10).

Las docentes mencionaron que la alimentación saludable también influye en nuestro entorno de la sociedad porque consideraban que si los niños no estaban bien alimentados sufren de burlas ya sea por exceso de peso o tener una talla baja, entre otros (Tabla 12:4.7). También manifestaron que influye en lo emocional porque las docentes felicitan a los niños cuando traen loncheras saludables (Tabla 12:4.9).

Tabla 12: Citas de los docentes. Tema 4: Beneficios de la Alimentación saludable

Número	Tema / citas
4	Tema 4: Beneficios de la Alimentación saludable
4.1	<i>“Si influye mucho en todo, en la concentración, crecimiento, desarrollo, salud, para que no tenga anemia porque aquí en San Juan De Lurigancho estamos con un alto índice de anemia porque la semana pasada asistí a una capacitación, una charla y nos han dicho en el MINSA que SJL es el distrito con más índice de anemia”. (GF, Salón azul mañana)</i>
4.2	<i>“Una buena salud. Una buena nutrición como el huevo que fortalece los huesos como dice cuando una llega a una edad, los huesos son los que te matan porque personas de 70 años son los que más se quejan que les duele las piernas porque no tuvieron una buena alimentación cuando ellos eran jóvenes”. (GF, Salón marrón mañana)</i>
4.3	<i>“Para que el niño pueda crecer sano y fuerte, el crecimiento si no el niño se va a quedar chiquito, debemos incentivar porque algunos no quieren comer”. (EP, Salón azul tarde)</i>

4.4	<i>“Mejora la calidad de vida de las personas en cuanto a los niños ganen talla ganen peso, crezcan adecuadamente, que se fortalezca, que sea inmune a enfermedades”. (EP, Salón naranja tarde)</i>
4.5	<i>“Aparte del crecimiento y buen desarrollo también les ayuda a tener más capacidad en el aprendizaje, tiene más retención, más memoria y también sobretodo en el desarrollo físico, de sus dientes, tono muscular, piel”. (EP, Salón rojo tarde)</i>
4.6	<i>“Primero en lo cognitivo, un cerebro más preparado, condiciones físicas adecuadas porque el niños debe tener un peso y una talla ideal porque eso fomenta la buena alimentación para la parte cognitiva va estar más despierto, mas animoso en hacer sus tareas, participa más, no se va a dormir”. (EP, Salón marrón tarde)</i>
4.7	<i>“También socialmente como el bulín porque el niño tiene talla baja porque no se alimentó adecuadamente”. (EP, Salón marrón tarde)</i>
4.8	<i>“Los niños que comen comida chatarra son más distraídos, más inquietos, se vuelven más ansiosos”. (EP, Salón rojo tarde)</i>
4.9	<i>“También en el desarrollo emocional porque si trae algo nutritivo nosotras le ponemos la carita feliz y está más animado y se lo felicita”. (GF, Salón amarillo mañana)</i>
4.10	<i>“Estarían más despiertos, porque no hay que permitir que los niños tragan muchas calorías como chocolate porque eso les da mucha energía y se ponen más imperativos. Que van a tener buena salud y no se enfermen. También para su crecimiento”. (EP, Salón amarillo tarde)</i>
4.11	<i>“Mejor rendimiento, mejor salud va a estar bien que todo está en vitamina O que es la vitamina olla. Siempre debemos saber comer para que asimile porque la asimilación va a entrar todo de acuerdo al niño también ingiera y va a tener mejor progreso. Mejor digestión y que se va a enfermar poco y el crecimiento”. (EP, Salón celeste tarde)</i>
4.12	<i>“Si por ejemplo si se están nutriendo mal sus huesitos no se están nutriendo, su cerebro, su vista ósea todos los sentidos, todos sus órganos que todavía están en desarrollo sobre todo el cerebro entonces después va a sufrir muchas enfermedades como las alergias del estómago, de la piel, obesidad, sobrepeso”. (EP, Salón verde tarde)</i>

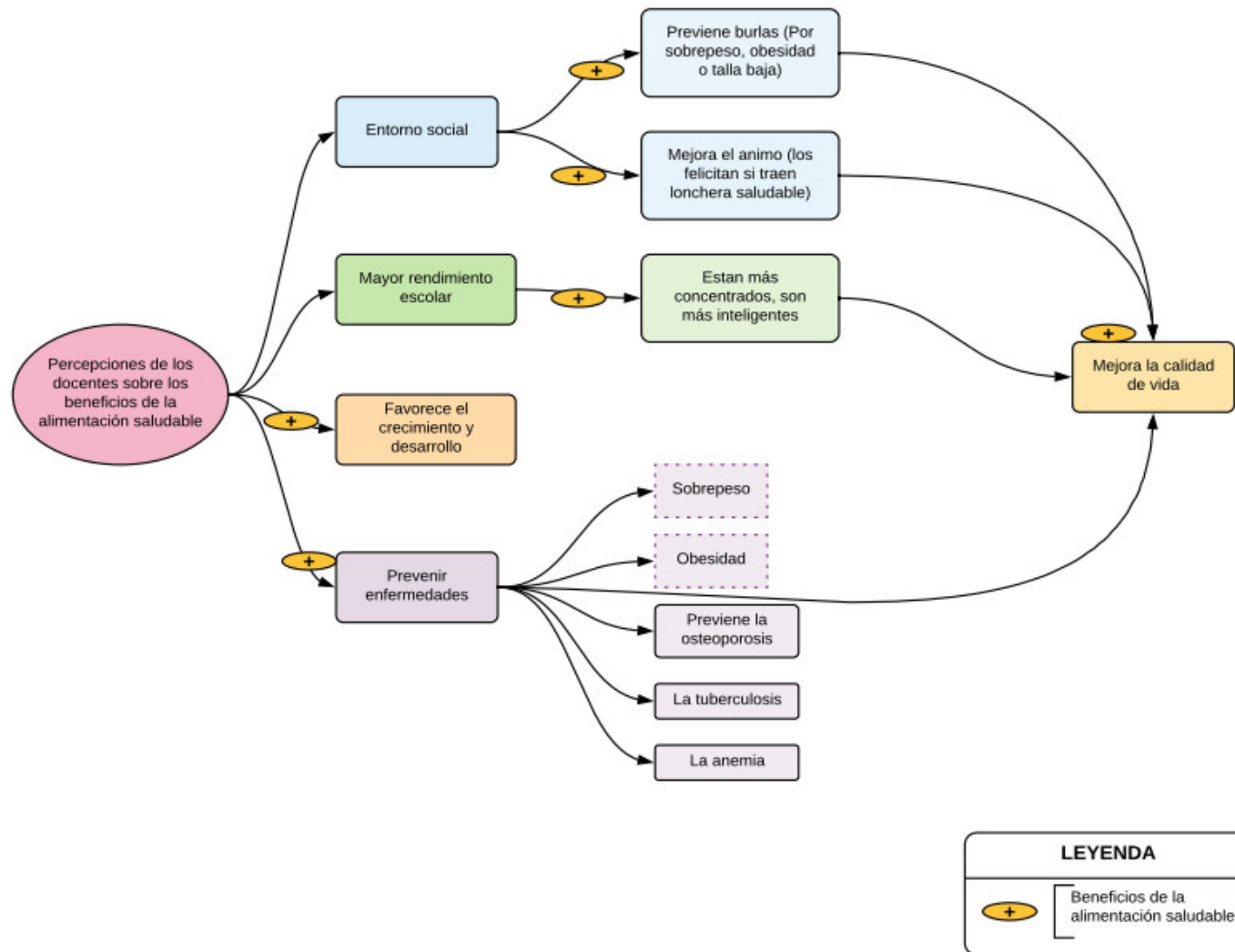


Figura 8: Percepciones de los docentes sobre los beneficios de la alimentación saludable

V. Discusión

Hasta ahora, los estudios que exploran la alimentación saludable de niños preescolares han sido trabajados solo con las madres. Según nuestro conocimiento, este es el primer estudio en el Perú que ha trabajado con las percepciones de los dos principales influyentes en la formación de hábitos alimentarios que son la familia a través de las madres y la institución educativa a través de los docentes. El presente estudio, muestra las percepciones de las madres y de los docentes donde consideran que existen factores que influyen en la alimentación saludable del preescolar.

El estudio muestra que las percepciones de las madres mostraron cuatro categorías emergentes que integran la alimentación saludable, percepciones sobre nociones de una alimentación saludable, percepciones sobre formas de preparaciones saludables, percepciones sobre la disponibilidad de alimentos saludables y percepciones sobre la motivación de comprar y preparar alimentos saludables. Sobre el docente también se encontró que este influye en los hábitos alimentarios de sus estudiantes, lo que nos indica la importancia del docente en los primeros años de vida.

Las percepciones de las madres sobre nociones de una alimentación saludable nos brindan un profundo entendimiento de cómo ellas perciben la alimentación de sus hijos en edad preescolar. Se revela que una alimentación saludable para ellas debe ser “balanceada”, “sana”, “nutritiva”, que incluya todos los grupos de alimentos, sobre todo frutas y verduras y no incluya alimentos industrializados ni “comida chatarra”. En un estudio realizado en Villa María del Triunfo-Lima por Gamarra y cols.³⁸; mencionan que las madres perciben que el mayor consumo de frutas y verduras es una práctica adecuada, por contener vitaminas y evitar el estreñimiento; además mencionan que debe consumirse alimentos de diversos colores. Estos patrones son similares a lo observado, que también mostró que las madres prefirieron el consumo de frutas y verduras. En otro estudio realizado

en Brasil por Mónica y cols.,³⁹ mencionan que las madres perciben que la alimentación saludable es utilizar alimentos tradicionales de su propia región y que contengan los principales grupos como los cereales, carnes, menestras, las frutas y verduras, similar a lo encontrado en nuestra investigación, que mostró que las madres consiguen alimentos de su región pero siempre balanceando para la alimentación saludable.

La percepción de una alimentación saludable según las madres en nuestro estudio es que deben tener su momento, respetando los horarios de las comidas. En un estudio realizado por Mathias y cols.⁴⁰ se menciona que para promover la ingesta de alimentos las madres piensan que se debe cumplir con la hora de la comida, lo que contribuiría a evitar la obesidad infantil.

Las percepciones maternas sobre los alimentos en cada tiempo de comida fue que deban incluirse alimentos de origen animal. Entre los alimentos mencionados está en primer lugar el pescado, las carnes y la sangrecita porque consideraban que tienen proteínas y ayudan al crecimiento y desarrollo, al aprendizaje y a que no se enfermen; entre los alimentos de origen vegetal, lo más mencionado son las menestras. En el estudio realizado por Gamarra y cols.³⁸ mencionan que la mayoría de madres percibía que los alimentos de origen animal deben ser consumidos a diario por ser considerados importantes contra la anemia y para evitar que los niños se enfermen y así crezcan adecuadamente; pero deben ser variados para evitar el hostigamiento.

Las percepciones halladas entre las madres sobre los alimentos que integran la “Lonchera Saludable” consideraban que deben incluirse frutas, choclo con queso, huevo de codorniz, una bebida, yogurt, etc.; pero que en algunas ocasiones el tiempo, el costo y la dosificación fueron los factores que influyeron en la preparación de una lonchera. Cuando ocurre uno de estos factores las madres enviaban alimentos no saludables como galletas, frugos, papitas lays, entre otros. Dificultades similares se presentan en un estudio cualitativo realizado

en Argentina (2016) por Castronuovo y cols.,⁴¹ el cual señala que las madres perciben la existencia de diversos factores que afectan el tipo de alimentación de sus hijos, ya que en la actualidad “la falta de tiempo” hace que ellas elijan ciertos productos industrializados que son “malos” o no “tan buenos” porque no tienen tiempo y es lo más rápido que pueden conseguir.

Las percepciones de las madres sobre preparaciones saludables nos brindaron un profundo entendimiento de cómo deberían ser las preparaciones saludables. Una de las sugerencias es que se debe cocinar al natural sin condimento; se deben incluir sopas, guisos y menestras por lo menos dos veces a la semana y comidas típicas de su región, en algunas ocasiones frituras porque también son parte de una alimentación balanceada y las verduras. Las verduras no son muy aceptadas por sus hijos; por eso las madres las combinan en diferentes preparaciones para que ellos las coman. En un estudio cualitativo realizado en Seúl por Lee⁴², mencionan que los niños de edad preescolar de diferentes niveles económicos tienden a rechazar las verduras porque no les gustan, a diferencia del grupo de las carnes, que eran las más consumidas.

Las percepciones de las madres sobre la disponibilidad de alimentos saludables mencionan “el costo” como un factor principal al adquirir dichos alimentos. Las madres señalan que principalmente los alimentos de origen animal son los más caros pero indispensables para la alimentación de los niños; por otra parte también mencionan que cuando ocurre un desastre natural, o cuando cambia de estación algunos alimentos suben de precio. Las madres mencionan que para obtener estos alimentos y que les sea más favorable económicamente, compran por mayor, o de acuerdo a la temporada para facilitar el costo. Un estudio realizado en Costa Rica por Bekelman⁴³ menciona que los alimentos caros para las madres son los de origen animal. Y si los alimentos subieran de precio, ellas reportaron que recurrirían a varias estrategias, como comer en porciones más pequeñas, preparar la misma comida para el almuerzo y para la cena, comprar los productos

de temporada, comer en casa en lugar de gastar dinero comiendo en restaurantes. Otro estudio realizado por Ann y cols.⁴⁴ menciona que la mayoría de las madres se sienten molestas y frustradas por el alto costo de los alimentos saludables.

Las percepciones de las madres sobre estrategias para que el niño consuma una alimentación saludable es que hagan otras preparaciones, frecuentar esa preparación para que el niño se acostumbre y lo coma. Otro estudio realizado por Mathias y cols.⁴⁰ en niños de edad preescolar encontró que cuando hay mayor disponibilidad de verduras se incrementa el consumo; y servir en porciones más grandes promueve la ingesta. Otro estudio realizado en Brasil por Sanches y cols. (2011)⁴⁵ señala que las madres camuflan los alimentos que nos les gustan a sus niños, que así los consumen sin darse cuenta.

Las percepciones de las madres sobre la motivación de comprar y preparar alimentos saludables se expresan básicamente en prevenir enfermedades, favorecer el crecimiento y desarrollo cognitivo y formar hábitos alimentarios saludables. Un estudio con enfoque cualitativo realizado en España por Maya⁴⁶ destaca que las personas que cuidan a los niños influyen en los hábitos alimentarios, pero que a pesar que les dé todos los alimentos saludables, hay factores como la publicidad de alimentos industrializados que hacen que los niños prefieran esos alimentos. Este estudio realizado muestra la semejanza con el estudio mencionado que las madres influyen en los hábitos alimentarios de los niños. Otro estudio realizado por Hae Oh Kim⁴⁷ señala que los padres tenían que ser modelos a seguir para desarrollar un hábito de alimentación saludable para prevenir la obesidad.

En el presente estudio las percepciones de las docentes mostraron cuatro categorías emergentes: percepciones sobre nociones de una alimentación saludable, percepciones sobre loncheras saludables, percepciones sobre la promoción de la alimentación saludable en la institución y beneficios de la alimentación saludable.

El docente menciona una noción similar a la de las madres sobre la alimentación saludable, recalcando que la alimentación saludable debe ser balanceada, debe incluir la actividad física y el beber agua. Mencionan que la comida chatarra es muy apetitosa en comparación con los alimentos saludables; es por eso se explica el alto consumo de estos alimentos por los niños. En un estudio realizado en seis países de Europa por Craemer y cols. (2013)²⁹, mencionan que los docentes percibían que la actividad física es parte de un estilo de vida saludable y que el consumo de agua es fundamental a la hora de hacer deporte; y además el apoyo de los padres para realizar actividad física con sus hijos es fundamental para lograr extenderse al entorno familiar.

Respecto a la percepción del docente sobre las loncheras saludables mencionaron que debe contener alimentos energéticos, ricos en hierro, que incluya frutas y verduras y sobretodo que sea balanceada; para preparar la lonchera saludable las madres refirieron que el tiempo y el costo son factores que dificultan en la elaboración porque si la madre trabaja es muy difícil preparar una lonchera saludable, pero esto también ocurre en madres que no trabajan porque mencionaron que son “ociosas” y no se levantan temprano para la preparación de una lonchera saludable; por el contrario los envían a clases con alimentos industrializados. Un estudio realizado en Chile por Olivares en escolares⁴⁸ mostró que cerca de la mitad de las colaciones que los niños llevaban al colegio eran golosinas y entre aquellos que compraban algún alimento 95% adquiría golosinas y gaseosas. Esto nos demuestra que si las madres envían alimentos industrializados en las loncheras en la edad preescolar, sus hijos adquirirán hábitos alimentarios inadecuados y cuando lleguen a primaria elegirán estos alimentos como primera opción para su refrigerio, basándose más que todo por el gusto y no por el valor nutricional. En otro estudio realizado por Mathias y cols.⁴⁰ se ha encontrado que las limitaciones de tiempo son un factor que dificulta que las familias incluyan la alimentación saludable y la actividad física de forma regular. Estos factores de tiempo son el horario de trabajo, las tareas domésticas y la falta de

apoyo de los padres, lo que reduce el tiempo disponible para preparar alimentos nutritivos.

Percepción del docente sobre la promoción de la alimentación saludable en la institución. Los docentes mencionan que la Institución educativa realiza todos los años al inicio del año escolar una reunión donde se explica qué alimentos debe contener una lonchera saludable; además, señalan que la posta los apoya con charlas sobre la alimentación saludable. Adicionalmente, declaran que ellas (las profesoras) también influyen en los hábitos alimentarios de sus alumnos, y los padres las ven como guías para sugerirles sobre el tema de la alimentación. En un estudio realizado en Chile por Vio⁴⁹ se mostró que tanto los padres como el docente tienen un consumo mayor de alimentos no saludables en comparación con los niños. Esto demuestra que el estudio mencionado tiene una semejanza con lo expresado por el docente: “podemos saber mucho pero poco practicamos”. En otro estudio realizado en Suecia en el año 2013 por Persson y cols.,³¹ señalan que los docentes son modelos a seguir de sus educados, ya que toda acción que realizaban era imitada por sus alumnos y que ellos deben tomar conciencia de sus comportamientos.

Respecto a la percepción del docente sobre los beneficios de la alimentación saludable, los dos grupos manifiestan respuestas similares como el desarrollo del aprendizaje y beneficio en la salud previniendo enfermedades; sobre todo mencionan las enfermedades no transmisibles como la obesidad, la diabetes y la hipertensión, que pueden presentarse en el futuro; también manifiestan que pueden contraer la gripe, la tos y la tuberculosis si sus defensas están bajas. En un estudio realizado en México en 2013 por Santos y cols.⁵⁰, mencionaron que el consumo de alimentos y bebidas obesogénicos incrementa la proporción de niños con niveles elevados de glucosa, triglicéridos, colesterol, lo que representaba riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles. La OMS confirma esta percepción por las madres y el personal educativo porque ya hay estudios con los que se

corroborar que la alimentación saludable previene estas enfermedades crónicas a futuro.

Una de las limitaciones del estudio, fue que por haber recogido información cualitativa no se puede generalizar a otro grupo de madres o de docentes; sin embargo es posible que los resultados se podrían utilizar con madres de las mismas características de las zonas urbanas. Asimismo, las respuestas maternas y de los docentes pueden haber sido influenciadas por el sesgo de deseabilidad social.

VI. Conclusiones y Recomendaciones

Conclusiones

- La mayoría de las madres y los docentes tienen una percepción adecuada respecto de la alimentación saludable perciben que debe ser balanceada, variada, natural e incluir todos los grupos de alimentos y es importante porque tienen nutrientes que son indispensables para el crecimiento y desarrollo, el rendimiento académico, prevenir enfermedades y además formar hábitos alimentarios saludables.
- Las madres perciben que una alimentación saludable incluye los alimentos naturales e incide también la preparación que realizan. La mayoría de las madres mencionó que las frituras no son parte de una alimentación saludable. Por otro lado, tienen estrategias a la hora de la preparación de los alimentos, además perciben que al haber introducido algún alimento saludable a esta edad contribuye a que ese alimento sea aceptado y continúe consumiéndolo a edades posteriores.
- Los docentes perciben que existen factores que limitan la alimentación saludable como el tiempo y la dedicación, por lo que las madres optan por lo más fácil que es comprar productos industrializados. Además, hay una controversia en los docentes respecto a los bajos recursos económicos de las madres. Asimismo, perciben que ellas son modelos a seguir para promocionar la alimentación saludable, realizando charlas, reuniones para informar cómo deben traer sus hijos una lonchera saludable.

Recomendaciones

A nivel de Ministerio de Salud y Ministerio de Educación

-Desarrollar programas educativos nutricionales en las Instituciones educativas en la que participen la comunidad educativa, escolares, padres de familia y docentes. Orientados por nutricionistas para promover la alimentación saludable.

-Implementar políticas públicas para fomentar estilos de vida saludables en edades tempranas, lo que permitirá la reducción del sobrepeso y obesidad infantil.

A nivel Institucional Educativa

-Realizar continuamente sesiones educativas sobre la alimentación saludable y así sensibilizar a las familias para cambiar o continuar un estilo de vida saludable.

-Realizar talleres sobre loncheras saludables para que las madres comprendan que elaborar una lonchera saludable es fácil y sencilla.

A los investigadores

-Se sugiere realizar investigaciones sobre las percepciones sobre las sopas como primera opción en la alimentación del preescolar para buscar soluciones a este problema.

VII. Referencias Bibliográficas

1. Organización Mundial de la Salud. Sobrepeso y Obesidad infantil. 2016. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/>
2. Organización Mundial de la Salud. Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas. 2015
3. Ministerio de Salud. Ministerio de salud y la comida chatarra. 2012. https://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2012/ComeRicoComeSano/archivos/articulo_comida_chatarra.pdf
4. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia para América Latina y el Caribe. Estudio exploratorio sobre la promoción y publicidad de alimentos y bebidas no saludables dirigidas a niños en América Latina y el Caribe. INCAP. 2015. https://www.unicef.org/lac/media_30193.htm
5. Instituto Nacional de Salud. Tendencia de sobrepeso y obesidad de niños y niñas menores de cinco años. 2017. <http://www.tablerodemando.ins.gob.pe/desnutricion/aguda/departamentos>
6. Serra L L, Ribas L, Pérez C, García C, Peña L, Aranceta J. Determinants of nutrient intake among children and adolescents: Results from the En Kid Study. *Ann Nutri and Metab* 2002; 46: 31-38.
7. Burgos N. Alimentación y nutrición en edad escolar. *Revista Digital Universitaria*. España. Ago. 2007; 8(4):2-7.
8. Scaglioni S, Salvioni M, Galimberti C. Influence of parenteral attitudes in the development of children eating behaviour. *British Journal of Nutrition*. Ago. 2008; 99(1):22-25
9. Birch LL, Davison KK. Family environmental factors influencing the developing behavioral controls of food intake and childhood overweight. *Pediatr Clin North Am*. Ago. 2001; 48(4): 893 - 907.
10. Swaminathan S. Perceptions of healthy Eating: A qualite study. *Health Educational Journal*. India 2009. 68(2): 94 – 110

11. Lopez G, Torres K, Gómez C. La alimentación escolar en las instituciones educativas públicas de Colombia. Análisis normativo y de la política pública alimentaria. *Revista Prolegómenos*. Colombia. 2017. 40(2): 97- 112
12. Claro M, Moura S, Botelho G. Perspectivas dos Professores Coordenadores Face ao Desenvolvimento do Regime de Fruta Escolar nas Escolas do 1.º Ciclo do Ensino Básico do Município de Leiria. *Revista Nutricias*, (16), 10-13.
13. Chiu A. La obesidad infantil y la publicidad de alimentos no saludables en el Perú. Consejo Consultivo de Radio y Televisión – Perú. 2014.
14. Rojas E, Delgado D. Influencia de la publicidad televisiva peruana en el consumo de alimentos no saludables en escolares de 4o a 6o primaria. *An Fac Med* 2013;74(1):21-26.
15. Pérez-Salgado D, Rivera J, Hernández L. Publicidad de alimentos en la programación de la televisión mexicana: ¿Los niños están más expuestos? *Salud Públ Mex*. 2010;52:119-26
16. Macías A, Gordillo L, Camacho E. Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista Chilena de Nutrición*. Ago. 2012; 39(3): 40-43.
17. Pajuelo, J. La obesidad en el Perú. *Anales de la Facultad de Medicina*. 2017;78(2):179-185.
18. Lanata, C. Consecuencias de la obesidad en el niño y el adolescente: un problema que requiere atención. *Rev Peru Med Exp Salud Pública*. Ago. 2012; 29(3):357-60.
19. Ley 30021. Ley de promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes. Perú. 2013.
20. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. Guía Metodología para la Enseñanza de la Alimentación y Nutrición. Tegucigalpa: Gobierno de Unidad Nacional; 2010. p. 81-82.
21. Moreno, J. Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. *Pediatr Integral*. Ago. 2015; (4): 268-276.

22. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. Alimentación Saludable. 2012. <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s02.pdf>
23. Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria. Guía de Alimentación del Preescolar. Chile. 2016
24. Valdivia G, Morán R, Quintanilla E, Valderrama M, Cardini A, Hidalgo M. Punto Saludable, Manual de kioskos y Lonchera Saludable. Lima: Municipalidad de Miraflores; 2012.
25. Ministerio de Salud. Lonchera Saludable. 2017. https://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2013/utilesaludables/ues_06.html
26. Ministerio de Salud. Discolonchera escolar. 2017. http://www.minsa.gob.pe/portada/especiales/2013/quiosco/archivos/doconsul/manual_discolonchera.pdf
27. Oviedo, G. La definición del concepto de percepción en Psicología con base en la teoría Gestalt. Revista de Estudios Sociales. 2004.
28. Powell C, Walker S, Chang S, Grantham-McGregor MS. La nutrición y la educación de un ensayo aleatorio de los efectos de desayuno en los niños de primaria rurales. Am J Clin Nutr. Ago. 2009;68(4):8-11.
29. Craemer M, Decker E, Bourdeaudhuij I, Deforche B, Vereecken C, Duvinage K, et al. Physical activity and consumption of beverages in preschoolers: focus groups with parents and teachers. BioMed Central Public Health. Ago. 2013;13(278):2-13.
30. Bekker F, Marais, Koen. The provision of healthy food in a school tuck shop: does it influence primary-school students' perceptions, attitudes and behaviours towards. Public Health Nutrition. 2016 Junio 20;; p. 1-10.
31. Persson Osowski C, Goranzon H, al. e. Teachers' Interaction With Children in the School Meal Situation: The Example of Pedagogic Meals in Sweden. Journal of Nutrition Education and Behavior. 2013;45(5): p. 420-427.

32. Spence AC, Hesketh KD, Crawford DA, Campbell KJ. Mothers' perceptions of the influences on their child feeding practices – A qualitative study. *Appetite* [Internet]. 2016 Oct 1 [cited 2018 Aug 20];105:596–603.
33. Pérez S, Mosqueda J, Romero A. Obesidad y alimentación: percepción de un grupo de niños y niñas de la costa de Oaxaca. *Revista Infancias Imágenes*. Ago. 2012; 2(1); 16-26.
34. Peters, J., Parletta, N., Campbell, K., & Lynch, J. (2014). Parental influences on the diets of 2-to 5-year-old children: systematic review of qualitative research. *Journal of Early Childhood Research*, 12(1), 3-19.
35. Bolaños P. Evolución de los hábitos alimentarios. De la salud a la enfermedad por medio de la alimentación. *Trast Condu Alime* 2009; 9: 956-72.
36. Hernández R, Fernández C, Baptista M. Metodología de la Investigación. México: Mc Graw Hill Education; 2014.p.426-428.
37. Gayo M, Teitelboim B, Méndez M. Exclusividad y fragmentación: Los perfiles culturales de la clase media en Chile. *Universum (Talca)*, 2013; 28(1), 97-128
38. Gamarra R, Porroa M, Quintana M. Conocimientos, actitudes y percepciones de madres sobre la alimentación de niños menores de 3 años en una comunidad de Lima. En *Anales de la Facultad de Medicina*. 2010; 71(3):179-83.
39. Monica C, Marcia R, Marquez L, Centro D. Mothers' perceptions of their own diets and the diets of their children at 2–3 years of age: Broilo et al. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 2017; 30:13
40. Mathias K, Rolls B, Birch LL, Kral T, Hanna E. Serving larger portions of fruits and vegetables together at dinner promotes intake of both foods among young children. *Europe PMC*. 2012; 112(2):266-270.
41. Castronuovo L, Gutkowski P, Tiscornia V, Allemandi L. Las madres y la publicidad de alimentos dirigida a niños y niñas: percepciones y experiencias. 2016;12(4):537-550

42. Lee Y., Kim J. Mother's perceptions of children's food behaviors: use of focus group interview study. En Rev. Nutrition research and practice. 2008, Vol. 2, Núm. 4, pp. 259-268.
43. Bekelman T. Percepciones sobre disponibilidad de alimentos y autorreporte de ingesta alimentaria en mujeres urbanas costarricenses: Un estudio piloto. 2015.
44. Ann L., Bevan RN., Sandra M., Reilly RN. Mothers' Efforts to Promote Healthy Nutrition and Physical Activity for Their Preschool Children. Journal of Pediatric Nursing. 2011 26, 395–403
45. Sanches M, Andrade R. Percepciones y prácticas de madres de preescolares brasileños acerca de la alimentación de los hijos. 2011(21):1-11
46. Maya M. La familia y su papel en la formación de los hábitos alimentarios en el escolar. Un acercamiento a la cotidianidad. En Rev. Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal. 2005. Vol. 19, No. 36.
47. Hae Ok., Nam G, Park E. Perception of Childhood Obesity in Mothers of Preschool Children. Osong Public Health Res Perspect. 2015; 6(2): 121-125
48. Olivares S., Publicidad De Alimentos Y Conductas Alimentarias En Escolares De 5º A 8º Básico. Rev. Chil Nutr. 2003. Vol. 30, Núm. 1.
49. Vio F., Salinas J. Conocimientos y consumo alimentario en escolares, sus padres y profesores: un análisis comparativo. Rev. Chil Nutr. 2012. Vol. 39, Núm. 3, pp. 34-39.
50. Santos A, Muñoz J. Obstáculos y oportunidades para la educación hacia la alimentación saludable: roles y prácticas en la escuela primaria. México, 2013

ANEXOS

Anexo 1: Consentimiento informado

“Percepción materna y del docente sobre la Alimentación Saludable en preescolares de una Institución Educativa en San Juan de Lurigancho - 2018”

Investigadora: Lucero Nolasco Shocosh

Introducción:

La presente investigación es conducida por la estudiante Lucero Nolasco Shocosh de la Escuela Profesional de Nutrición. El objetivo de este estudio es explorar las percepciones maternas y docente sobre la Alimentación Saludable en preescolares de una Institución Educativa en San Juan de Lurigancho – 2018. Con la finalidad de analizar las percepciones para que más adelante se elabore un plan de intervención.

Procedimiento:

Se realizará entrevistas y reuniones grupales donde se conversará con usted sobre sus percepciones sobre la alimentación saludable de sus hijos.

Confidencialidad:

La información obtenida en la conversación será confidencial y se utilizará solo para fines de la investigación. Solo los miembros del equipo del trabajo conocerán los resultados y la información obtenida.

Su participación es gratuita.

Información:

Puede hacer cualquier consulta al investigador de este proyecto Lucero Nolasco Shocosh al 931129505.

Yo:.....he sido informado del objetivo de estudio y la confidencialidad de la información obtenida. Entiendo que mi participación es gratuita y voluntaria. Estoy enterado(a) de la forma como se realizará el estudio y que me puedo retirar en cuanto lo crea conveniente, sin que esto represente alguna represalia por parte del investigador. Por lo mencionado doy mi consentimiento para participar en la investigación.

Fecha:/...../.....

Firma

Anexo 2: Guía semiestructurada de entrevista a profundidad de percepción sobre alimentación saludable en niños preescolares para madres

Fecha:.....

Hora:.....

Entrevistador(a):.....

Estudio: Percepción materna y del docente sobre la Alimentación Saludable en preescolares de una Institución Educativa en San Juan de Lurigancho – 2018

Datos personales:

1. Nombre completo:
2. Fecha de nacimiento de la madre:
3. Fecha de nacimiento del hijo:
4. Estado civil:
5. Grado de instrucción:
6. Ocupación:
7. ¿Cuánto dinero dispone para la alimentación diaria?
8. ¿Cuánto es el ingreso mensual familiar?
9. Compra de alimentos: Diario, Semanal, Mensual.

Preguntas:

A. Nociones de alimentación saludable

1. ¿Qué es una Alimentación Saludable? ¿Cómo sería una alimentación saludable?

B. Alimentos que integran una alimentación saludable.

1. ¿Qué alimentos considera en una alimentación saludable?
2. ¿Qué alimentos considera que debe darle en cada tiempo de comida?
¿Qué alimentos incluye en el desayuno, almuerzo y cena?

C. Formas de preparación

1. ¿Qué tipo de preparaciones considera para una alimentación saludable?
2. ¿Qué preparaciones consume con mayor frecuencia su hijo?
3. ¿Qué comidas considera apropiadas para su hijo? ¿Qué alimentos son de preferencia para su hijo?

D. Lonchera saludable.

1. ¿Qué alimentos considera en la lonchera de su hijo?
2. ¿Cómo cree que debería ser una lonchera saludable? ¿Qué limitaciones tiene para no preparar de esa manera?

E. Disponibilidad de los alimentos saludables.

1. ¿Qué dificultades tiene para comprar alimentos saludables?
- F. Factores que facilitan una alimentación saludable.
1. ¿Qué le motiva comprar o preparar alimentos saludables?
 2. ¿Qué hace cuando a su hijo no le gusta un alimento o una preparación que usted cocinó?
 3. ¿Qué cree que debería hacer para que el niño consuma ese alimento o preparación?
- G. Beneficios de la alimentación saludable.
1. ¿Qué beneficios cree usted que brinda la alimentación saludable a su hijo?

Anexo 3: Guía semiestructurada de entrevista a profundidad de percepción sobre alimentación saludable en niños preescolares para docentes

Fecha:.....

Hora:.....

Entrevistador(a):.....

Estudio: Percepción materna y del docente sobre la Alimentación Saludable en preescolares de una Institución Educativa en San Juan de Lurigancho – 2018

Datos personales:

1. Nombre completo:
2. ¿Cuánto tiempo lleva ejerciendo la docencia?

Preguntas:

- A. Nociones de la alimentación saludable.
 1. ¿Qué es una alimentación saludable? ¿Cómo sería una alimentación saludable?
- B. Alimentos que integran una alimentación saludable.
 1. ¿Qué alimentos considera en una alimentación saludable?
- C. Formas de preparación
 1. ¿Qué tipo de preparaciones cree que deberían consumir los niños a esta edad?
- D. Lonchera saludable
 1. ¿Qué alimentos debe contener una lonchera saludable?
 2. ¿Qué alimentos saludables y no saludables ve que los padres envían a sus hijos? ¿Observa que los niños consumen todo lo que le envían sus padres? ¿Por qué cree que no lo consumen todo?
 3. ¿Qué diferencia observa entre las loncheras que traen los niños respecto al ingreso económico de sus padres?
- E. Rol del colegio en el proceso para la promoción de la alimentación saludable.
 1. En la institución, ¿Qué mensajes brindan a los padres sobre una alimentación saludable?
 2. ¿Promocionan la alimentación saludable?
 3. Los docentes, ¿Cómo influyen en los hábitos alimentarios de los estudiantes?
- F. Beneficios de la alimentación saludable.
 1. ¿Qué beneficios cree usted que brinda la alimentación saludable al niño?

Anexo 4: Guía semiestructurada para grupos focales de percepción sobre alimentación saludable en niños preescolares para madres

Fecha:.....

Hora:.....

Entrevistador(a):.....

Estudio: Percepción materna y del docente sobre la Alimentación Saludable en preescolares de una Institución Educativa en San Juan de Lurigancho – 2018

Datos personales:

1. Nombre completo:
2. Fecha de nacimiento de la madre:
3. Fecha de nacimiento del hijo:
4. Estado civil:
5. Grado de instrucción:
6. Ocupación:
7. ¿Cuánto dinero dispone para la alimentación diaria?
8. ¿Cuánto es el ingreso mensual familiar?
9. Compra de alimentos: Diario, Semanal, Mensual.

Preguntas:

A. Concepto de alimentación saludable

1. ¿Ha oído hablar de una alimentación saludable? ¿Qué es una Alimentación Saludable? ¿Cómo sería una alimentación saludable?

B. Alimentos que integran una alimentación saludable.

1. ¿Qué alimentos se incluyen en una alimentación saludable?
2. ¿Qué alimentos le brinda a su hijo en cada tiempo de comida? ¿Qué alimentos incluye en el desayuno? ¿Qué alimentos incluye en el almuerzo?

C. Formas de preparación

1. ¿Cómo prepara sus alimentos?
2. ¿Qué preparaciones consume con mayor frecuencia su hijo?
3. ¿Qué hace cuando a su hijo no le gusta un alimento o una preparación que usted cocinó?
4. ¿Qué cree que debería hacer para que el niño consuma ese alimento o preparación?
5. ¿Qué comidas su hijo le pide a usted que prepare? ¿Le pregunta a su hijo que quiere comer? ¿Y qué es lo que le dice su hijo?

D. Lonchera saludable.

1. ¿Qué alimentos incluye en la lonchera de su hijo?
 2. ¿Cómo cree que debería ser una lonchera saludable? ¿Qué limitaciones tiene para no preparar de esa manera?
- E. Disponibilidad de los alimentos saludables.
1. ¿Qué dificultades tiene para comprar alimentos saludables?
- F. Factores que facilitan una alimentación saludable.
1. ¿Qué le motiva comprar o preparar alimentos saludables?
- G. Beneficios de la alimentación saludable.
1. ¿Qué beneficios cree usted que brinda la alimentación saludable a su hijo?

Anexo 5: Guía semiestructurada para grupos focales de percepción sobre alimentación saludable en niños preescolares para docentes

Fecha:.....

Hora:.....

Entrevistador(a):.....

Estudio: Percepción materna y del docente sobre la Alimentación Saludable en preescolares de una Institución Educativa en San Juan de Lurigancho – 2018

Datos personales:

1. Nombre completo:
2. ¿Cuánto tiempo lleva ejerciendo la docencia?

Preguntas:

- A. Concepto de la alimentación saludable
 2. ¿Cómo crees que es una alimentación saludable?
- B. Alimentos que integran una alimentación saludable?
 1. ¿Qué alimentos se incluyen en una alimentación saludable?
- C. Formas de preparación.
 1. ¿Qué preparaciones cree que deberían consumir un niño a esta edad?
- D. Lonchera saludable
 4. ¿Qué alimentos debe contener una lonchera saludable?
 5. ¿Qué alimentos ve que los padres envían a sus hijos? ¿Cómo considera que es esa lonchera?
 6. ¿Qué diferencia observa entre las loncheras que traen los niños? ¿Por qué cree que hay esa diferencia?
 7. ¿Observa que los niños consumen todo lo que le envían sus padres? ¿Por qué cree que no lo consumen todo?
- E. Rol del colegio en el proceso para la promoción de la alimentación saludable.
 4. En la institución, ¿Qué mensajes brindan a los padres sobre la alimentación de sus hijos?
 5. ¿Qué hace el colegio para que los niños tengan una buena alimentación?
 6. Los docentes, ¿Cómo influyen en los hábitos alimentarios de los estudiantes?
- F. Beneficios de la alimentación saludable.
 2. ¿Qué beneficios cree usted que brinda comer alimentos naturales al niño? ¿Y qué otros alimentos brindan beneficios? ¿Cuáles son esos beneficios?